

R O B E R T O
SHINYASHIKI



Heróis de Verdade

Pessoas Comuns que Vivem sua Essência

Editora
Gente

18ª Edição



R O B E R T O
SHINYASHIKI

Heróis de Verdade

Pessoas Comuns que Vivem sua Essência

Editora
Gente

CARO LEITOR,

Queremos saber sua opinião sobre nossos livros. Após sua leitura, acesse
nosso site (www.editoragente.com.br), cadastre-se e contribua com
sugestões, críticas ou elogios.

Boa leitura!

Editor
Mauro Silveira

Coordenação editorial
Bureau Gente

Capa
Caio C. Gomes da Costa

Foto de capa
Stockbite

Projeto gráfico
Neide Siqueira

Diagramação e fotolitos
Join Bureau

Copidesque
Denise Casatti

Preparação
Elvira Gago

Revisão
Simone Zaccarias

Produção do e-book
Schäffer Editorial

Copyright © 2005 by Roberto Shinyashiki
Todos os direitos desta edição são reservados à Editora
Gente.
Rua Pedro Soares de Almeida, 114
São Paulo, SP – CEP 05029-030
Telefone: (11) 3670-2500
Site: <http://www.editoragente.com.br>
E-mail: gente@editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Shinyashiki, Roberto

Heróis de verdade : pessoas comuns que vivem sua essência / Roberto
Shinyashiki. – São Paulo: Editora Gente, 2005.

Bibliografia

ISBN 978-85-7312-922-9

1. Autoconhecimento – Teoria 2. Conduta de vida 3. Essência (Filosofia) 4.
Felicidade 5. Qualidade de vida 6. Relações interpessoais I. Título.

05-7450

Índices para catálogo sistemático:
1. Autoconhecimento : Psicologia aplicada 158.1

2. Felicidade : Psicologia aplicada 158.1
3. Sucesso : Psicologia aplicada 158.1

Sumário

Os verdadeiros heróis estão dentro de nós

Ser ou parecer, eis a questão

O mundo de fantasia dos super-heróis

Atenção: armadilhas pelo caminho!

Desmontando as armadilhas

Não seja vulnerável às pressões

A grande batalha contra nossas fraquezas

Você pode ser um herói de verdade

Faça por merecer...

Dedicatória

Agradecimentos

Bibliografia

Os verdadeiros heróis estão dentro de nós

Conduzir seminários de desenvolvimento humano na Índia tem sido sempre uma experiência enriquecedora. Tenho aprendido tanto quanto ensinado às pessoas que deles participam. Certa vez, ao final de um desses seminários, notei a tristeza de uma mulher elegante, com aproximadamente 50 anos de idade. Era um tranquilo fim de tarde, e estávamos no jardim em frente ao auditório esperando pelo chá que seria servido. Enquanto os outros participantes conversavam alegremente, eu me dei conta de que durante todo o dia ela se mostrara distante. Parecia sofrer em silêncio.

Resolvi me aproximar e lhe perguntei a razão de sua tristeza. De repente, seus olhos se encheram de água.

Não precisei falar mais nada. Lentamente ela tirou uma foto da bolsa. Era a imagem de um rapaz aparentemente feliz, com um sorriso que chamou minha atenção. Mas, antes que eu pudesse fazer qualquer pergunta, ela começou a me contar sua história:

– Meu filho morreu há alguns anos, mas a dor de sua perda continua tão forte quanto no dia de sua morte. Sua ausência é muito dolorosa, e não paro de pensar em como eu poderia ter evitado que ele fizesse aquela bobagem...

Não entendi direito o que ela queria dizer. E, sem que eu tivesse pronunciado uma única palavra, ela continuou:

– Ele se matou.

Mais uma vez, ela tirou um papel da bolsa e me disse que aquela era a última carta dele. Na verdade, era um bilhete de despedida, escrito em algum idioma oriental que eu não conhecia. Antes que eu lhe pedisse, ela começou a traduzi-la. No bilhete, ele revelava sua frustração por não ter conseguido atender as próprias expectativas nem as de seus pais. Pedia perdão por seu ato, mas dizia ter certeza de que aquela seria a melhor saída.

Nessas situações as palavras raramente são bem-vindas, mas ao ver lágrimas escorrer pelo rosto daquela mulher não me contive. Simplesmente disse:

– Não se culpe, ninguém sabe qual é a verdadeira razão desses atos extremos.

Como se falasse consigo mesma, ela observou:

– Às vezes acho que exigi mais do que ele podia dar. Mas eu só queria que ele tivesse tanto sucesso quanto o irmão.

Depois de ficar algum tempo em silêncio, ela se levantou e se despediu com um sorriso de gratidão, talvez por eu ter escutado seu drama.

* * *

Esqueci totalmente o chá e caminhei em direção a meu apartamento pensando naquela senhora e em seu filho. Para mim, ela realmente não tinha de se culpar pelo que acontecera.

A angústia do rapaz provavelmente é a mesma de tantas pessoas que não conseguem brilhar tanto quanto sonharam. Muitas buscam freneticamente o

sucesso e se sentem derrotadas caso cometam qualquer deslize insignificante. Parece que, se não forem sensacionais em tudo o que fizerem, serão consideradas perdedoras.

Enquanto eu andava e escutava o barulho do feio canto das gralhas nas imensas árvores seculares dos jardins do Osho Commune International, em Puna, me perguntei:

O que será que aquele rapaz não estaria conseguindo que o tinha levado a tomar uma atitude tão drástica?

Teria sido uma promoção?

A falta de dinheiro?

Problemas para terminar a faculdade?

Talvez ele não tivesse uma companheira que o amasse.

Talvez fosse depressivo.

Talvez fosse um profissional com boas perspectivas de carreira, mas com resultados ainda aquém do esperado...

Naquele dia eu me fiz muitas perguntas para as quais não tinha resposta. Em meu coração só havia uma certeza: aquele rapaz exigia demais de si mesmo...

Comecei a imaginar seus últimos momentos de vida. Provavelmente a solidão se tornara muito intensa, e a sensação de que era mais fácil fugir do que continuar lhe deu coragem para acabar com seu drama. Não pensou que poderia usar essa coragem para mudar os objetivos que tinha imposto a si mesmo.



Uma sensação de tristeza tomou conta de mim e comecei a pensar nas muitas pessoas que sofrem por embarcar em uma viagem que não tem nada a ver com seu coração.

Lembrei-me de familiares, amigos e conhecidos que se torturavam por não conseguir ser tão perfeitos quanto desejavam.

Inevitavelmente, comecei a refletir sobre uma série de pessoas famosas que tiveram um desfecho infeliz ou trágico, pois o sucesso lhes trouxe muito mais angústias que plenitude.

Pensei no cantor Michael Jackson e em sua luta para parecer ser o que não é. Fiquei imaginando se a despigmentação de sua pele teria sido mesmo causada por uma doença ou por uma sucessão de cirurgias plásticas para ter o rosto branco.

Depois, lembrei-me de uma cantora maravilhosa, Karen Carpenter, da dupla The Carpenters, que morreu de anorexia nervosa. Apesar de magérrima, ela se sentia obesa. Pensei em Jimi Hendrix, Jim Morrison, Brian Jones e Janis Joplin, vítimas de overdose. E em Kurt Cobain, da banda Nirvana, que se matou durante uma crise de depressão. Fui até a atriz Marilyn Monroe, a mulher mais cobiçada de sua época, que também se matou...

Pensei em quantos filhos de celebridades caem em depressão e entram no mundo das drogas. Lembrei-me de ter lido que na sociedade norte-americana quase 10% da população sofre de depressão e 25% terá uma crise psiquiátrica em algum momento da vida. Em nosso país, a situação não é muito diferente.

Toda essa dor, porém, acaba ficando escondida em nosso mundo de aparências. Certamente um dos motivos de tanto desespero é a busca neurótica de parecer ser o máximo o tempo todo.

Nunca se viu, em toda a história da humanidade, um culto ao ego tão exacerbado como o de hoje. As pessoas desenvolvem a necessidade de fingir que sabem tudo, ganham todas e acertam sempre. Cada vez mais, exige-se que a pessoa mostre o que não é, fale o que não sabe e exiba o que não tem.

Nesse mundo de ostentação, as pessoas se encontram mas não se relacionam, trabalham mas não se realizam e, principalmente, vivem sem conhecer a própria alma.

As pessoas tentam ser super-heróis e acabam se tornando superdepressivas. Na tentativa de parecer ser e ter o máximo, acabam vivendo com o mínimo...

O mínimo de paz de espírito.

O mínimo de amor.

O resultado dessa busca neurótica é um vazio insaciável, pois ninguém consegue viver a ilusão de ser o máximo por muito tempo. Uma hora a máscara cai, e o super-herói volta a ser simplesmente um ser humano. Nesse momento, alguns não conseguem seguir adiante e fazem a bobagem que o filho daquela senhora fez...

Existem, no entanto, pessoas que seguem o coração e acordam felizes com a oportunidade de viver mais um dia. Trabalham com competência, amam com generosidade, pois sabem que a plenitude da vida está na descoberta de quem somos, no aprendizado corajoso de ser quem somos e na capacidade de empreender essas descobertas.

Afinal, assumir nossos objetivos exige muita coragem em um mundo que quer definir o que é sucesso.

Assumir nossos sentimentos exige muita coragem em uma sociedade que nos pressiona para sorrir o tempo todo.

Assumir nossos erros exige muita coragem em um mundo que parece feito de pessoas que sempre ganham todas...

Assumir nossa ignorância exige muita humildade nesse mundo de quem sabe tudo.

Mas tenho certeza de que, se acreditarmos que é possível, poderemos construir um mundo em que todos simplesmente sigam sua vocação, sem se preocupar em superar as outras pessoas todos os dias de sua vida.

Pense nas pessoas que, com ações generosas, nos indicam um caminho pleno de realizações, sem a necessidade de machucar ninguém, nem a si mesmas. Chamo essas pessoas de **heróis de verdade**.



Gente comum que consegue se realizar com muita simplicidade, sem barulho nem fogos de artifício.

Que não abre mão de seus valores e cria os filhos com alegria e dignidade.

Que não precisa gritar em sua empresa para ser ouvida.

Gente que não foge de sua vocação para ganhar mais dinheiro.

Pessoas que, em vez de se mirar em celebridades e buscar o sucesso a qualquer preço, constroem sua vida com base nos conselhos de seu coração.

Pessoas que valorizam a essência, não a aparência.

Este livro é uma homenagem a essas pessoas que buscam valorizar a essência da vida. É também meu incentivo para que você caminhe de acordo com seus valores mais profundos e não caia na tentação de se tornar mais um “super” em um mundo de estrelas sem brilho próprio.

Espero que, depois da leitura deste livro, você se sinta muito mais em paz consigo mesmo!

Com o carinho de sempre,

Roberto Shinyashiki

Porto Alegre, setembro de 2005

Ser ou parecer, eis a questão

A acumulação de riquezas e a ostentação estão deturpando os valores das coisas e das pessoas. Em um mundo no qual o dinheiro é mais valorizado que os sentimentos, a aparência também acaba sendo mais importante que a essência. Conseqüentemente, a vida, que antes era palco da luta entre o ser e o ter, agora se tornou um campo de batalha entre o ser e o parecer.

Antigamente, quem não conseguia ser procurava ter bens materiais para conquistar a admiração dos outros.

Assim, algumas pessoas que não conseguiam ser cultas compravam carros caros para mostrar que eram importantes.

Algumas pessoas que não eram educadas davam gordas gorjetas aos garçons para ser bem tratadas, apesar de suas grosserias.

Alguns homens que não conseguiam atrair as mulheres que desejavam conquistar davam presentes caros para impressionar.

Entretanto, como a cada dia está mais difícil ter, muitas pessoas passaram a buscar maneiras de parecer ter.

Parece que elas têm uma bolsa de grife.

Parece que têm um relógio caríssimo.

E algumas procuram ainda algo pior: parecer ser!

Querem parecer cultas só porque compram muitos livros.

Querem parecer competentes apenas porque usam palavras em inglês.

A cobrança para obter sucesso a todo custo criou uma multidão que se sente perdedora.



A exigência para sorrir o tempo todo fez com que entrássemos em contato com nossa infelicidade.

A pressão para comprar tudo o que é lançado fez com que dinheiro nenhum fosse suficiente para saciar nossos desejos.

Apesar de sentir-se frustradas, as pessoas se cobram seguir adiante com uma maneira de viver que não faz sentido para elas.

E investem mais e mais nas aparências...

Há pessoas que estão desempregadas há algum tempo e não se esforçam para aprimorar os conhecimentos, não conseguem tomar um banho de humildade e perceber que precisam se reciclar. Sem a mínima cerimônia, mantêm a pose de “eu sou o máximo” e culpam os outros pelo seu infortúnio.

Cobram-se estar alegres o tempo todo, mas, como não conseguem isso, começam a fazer qualquer coisa para parecer felizes.

Cobram-se ser bem-sucedidas financeiramente, mas, como nem sempre conseguem isso, começam a comprar coisas que demonstrem ser pessoas de sucesso.

Para ter o que mostrar, fazem dívidas que não conseguirão pagar. Compram bens materiais em vez de investir no crescimento pessoal. Adquirem falsificações para vender a ilusão de que têm muito dinheiro.

Investem sua energia em impressionar os outros em vez de seguir seu caminho de plenitude.

Gastam o tempo com frivolidades em vez de criar riquezas duradouras. Tentam satisfazer os outros, mas não sabem o que é estar de bem com a vida.

Onde estão os seres humanos?

Vou usar a mídia como exemplo para mostrar como os seres humanos são classificados hoje em dia. Há fundamentalmente dois grupos: o das celebridades, que têm uma vida de luxo e riqueza, e o dos marginais, com uma vida miserável e à mercê de desgraças. Esses dois mundos são apresentados pela mídia de uma forma que tem levado muita gente a acreditar que não há meio-termo.

O lado perverso da história é justamente o impacto que essa visão limitada tem sobre milhões e milhões de brasileiros anônimos. Muita gente passou a acreditar que há apenas essas duas saídas: juntar-se àqueles que vivem na miséria e no sofrimento ou transformar-se em celebridade. Claro que a maioria prefere a segunda opção...

Na verdade, não é possível dividir a vida entre esses extremos, glamour e miséria. A maioria esmagadora das pessoas faz parte de um grupo intermediário: são gente como a gente, pessoas nem milionárias nem desempregadas, nem seqüestradoras nem seqüestradas. Estou falando de milhões de brasileiros anônimos que diariamente acordam cedo para trabalhar, que dão um duro danado para ganhar o pão de cada dia e lutam para ser felizes. Esse mundo raramente é mostrado pela mídia.

Então, quais são os modelos de sucesso apresentados às pessoas? Bem, quando abrimos as páginas de uma revista da moda, por exemplo, temos a impressão de que todo mundo é lindo e alegre.

Parece que...

Todo mundo é bem-sucedido.

Todo mundo fez fortuna com idéias sensacionais.

Todo mundo superou barreiras intransponíveis.

Todo mundo é um exemplo a ser seguido.

Todo mundo ficou famoso de uma hora para outra.

Todo mundo escreve livros perfeitos.

Todo mundo é super.

Todo mundo é o máximo.
Parece que...
Ninguém chora.
Ninguém se emociona fora de hora.
Ninguém fraqueja.
Ninguém comete falhas.
Ninguém dá uma bola fora.
Ninguém está fora do padrão de beleza ideal.

Em um mundo feito de tantos extremos, pessoas normais como você e eu, seres humanos de carne e osso com receios e inseguranças, nos sentimos alienígenas.

Quantas vezes você ficou chateada porque seu corpo não se parece com o da modelo magérrima da passarela?

Ou se achou feio porque não consegue conquistar tantas mulheres como o galã da novela?

Ou quis ser igual a seu vizinho para ter um carro do ano na garagem?

Hoje em dia parece que quem é gente está por fora.

Que é um crime engordar alguns quilinhos extras.

Que é imperdoável chorar na frente dos outros.

Que é feio nunca ser convidado para uma festa de gala.

Esse mundo de ilusões não tem relação com o jogo chamado vida...

Essas ilusões só servem para vender bugigangas inúteis que esvaziam a carteira...

Tarde da noite, em casa, na profundidade do silêncio das ruas, as pessoas sempre precisam de um tempo para olhar para dentro de si mesmas, e a maioria, antes de dormir, sofre com as frustrações de sua vida.

Recentemente, uma pesquisa global foi encomendada à empresa StrategyOne, com coordenação das doutoras Nancy Etcoff, cientista, psicóloga e professora da Harvard University (EUA), e Susie Orbach, psicanalista da London School of Economics. Elas descobriram que somente 2% das mulheres

se sentem bonitas. Você consegue imaginar que 98% das mulheres sofrem com um sentimento de inadequação? É cobrança demais!

Se, ao se deitar, as exigências que o mundo faz invadirem sua mente, lembre-se de que você não precisa se envergonhar por não corresponder ao estereótipo de uma pessoa de sucesso.

Você não é o único que tem inseguranças.

Você não é o único que tem insônia.

Você não é o único que teve uma crise de impotência quando saiu com a mulher de sua vida.

Você não é o único que comete erros.

E sabe por quê?

Pelo simples fato de que todos nós somos seres humanos.

Grandes artistas já fizeram músicas ruins (os Beatles compuseram “Obladi oblada”!).

Craques perderam pênaltis decisivos para seu time (alguém se lembra do astro Roberto Baggio na final da Copa de 1994, nos Estados Unidos?! Ainda bem para nós, brasileiros...).

Presidentes de empresas criaram problemas imensos para sua companhia por erros absurdos (você sabia que Bill Gates teve a coragem de dizer que a internet não merecia a atenção da Microsoft por ser um fenômeno momentâneo?).

Líderes mundiais provocaram conflitos desnecessários... Tenho certeza de que não é preciso mencionar nenhum, porque os exemplos se sucedem todos os dias.

O mundo está uma loucura, mas parece que a gente não se lembra disso e continua querendo vender a imagem de que é sensacional.

Não é esquisito?

O mundo está uma bagunça, mas todos só acertam na vida.

É claro que todo mundo faz bobagem, mas poucas pessoas têm coragem de dizer que erraram.

Todo mundo erra, mas faz pose de bacana!

As pessoas machucam quem amam, mas sempre têm uma justificativa na ponta da língua.

As pessoas não estudam, mas se sentem os reis da cocada preta.

Elas pensam que sempre acertam. Quando algo dá errado, põem a culpa no outro.

Durante muito tempo eu me senti um peixe fora d'água, um estranho no ninho, pois não me considerava parte desse mundo de semideuses.

Morria de vergonha de declarar meu amor à garota por quem estava apaixonado, mas parecia que todo mundo se declarava para as meninas de que gostava.

Durante muito tempo pensei que todos os rapazes sabiam exatamente o que queriam da vida, menos eu.

Durante muitos anos pensei que todo mundo tinha uma família sem problemas, menos eu.

Além da chateação por algo não ter dado certo, tinha a impressão de que só eu recebia os nãos da vida!

Nessa época eu ainda não percebia que ninguém é perfeito, que todo mundo tem seu drama e apenas os seres humanos conscientes se dão a oportunidade de demonstrar seus sentimentos.

Até que um dia descobri um poema de Fernando Pessoa, um dos meus poetas prediletos, que me deu uma luz para enfrentar os momentos de insegurança durante a adolescência com mais consciência e compreensão.

Escolhi alguns versos do maravilhoso “Poema em linha recta” (do livro *Poesia/Álvaro de Campos*, Companhia das Letras, 2002, pp. 235-6) para mostrar a você que esse mundo de aparências já existe há muito tempo...

Nunca conheci quem tivesse levado porrada.

Todos os meus conhecidos têm sido campeões em tudo. (...)

Toda a gente que eu conheço e que fala comigo

Nunca teve um acto ridículo, nunca sofreu enxovalho,
Nunca foi senão príncipe – todos eles príncipes – na vida... (...)

Arre, estou farto de semi-deuses!
Onde é que há gente no mundo?

Então sou só eu que é vil e erróneo nesta terra? (...)

Até Fernando Pessoa ficou exausto com os semideuses que existiam em sua época. E eu me pergunto: será que só eu, você e o Fernando Pessoa erramos?

Parece que não.

Todos têm seus defeitos e tropeçam pelo caminho de vez em quando.

Todo mundo mergulha, às vezes, em uma crise existencial e se pergunta o que fazer para que sua vida tenha mais significado.

Para ser um herói de verdade, seja simplesmente competente

No mundo das aparências, observamos que as pessoas vivem uma eterna busca por quinze minutos de fama. Se antigamente queriam ser professores, médicos, comissários de bordo, agora o sonho é ser celebridade.

Tempos atrás, a fama vinha como consequência de uma infinita competência. O doutor Zerbini, por exemplo, era um grande cirurgião e, portanto, se tornou famoso. Garrincha era um atleta excepcional e, por sua habilidade com a bola, se tornou um jogador de futebol mundialmente conhecido.

Agora as pessoas querem ser celebridade sem ter construído nada que justifique o reconhecimento. Resultado: muitas celebridades são vazias, pois ancoram seu sucesso somente na aparência.

Mas esse mundo do aparecer e do parecer é também o mundo do perecer. Interpretar determinado papel pode até render à pessoa quinze minutos de

fama, como acontece com os que participam dos chamados reality shows. Ali, o que se vê são pessoas que tentam mostrar aos telespectadores o que não são, embora elas afirmem ser o mais autênticas possível. Querem parecer amigas, solidárias, alegres, de bem com a vida. Com o passar do tempo o que se vê é a dura realidade: intrigas, boicotes, dissimulação. Um quer puxar o tapete do outro e fala mal dele pelas costas. A pergunta que fica é: para que servem, efetivamente, esses efêmeros quinze minutos de fama?

Para nada. Absolutamente nada. Sabe por quê? Pelo simples fato de que a fama pela fama traz um imenso vazio. O vazio da solidão. A pessoa percebe que ninguém vai se lembrar dela depois do fim do programa, pois não marcará o coração de ninguém. E não marcará porque o público percebe que ali há apenas personagens interpretando um papel para tentar conquistar o grande prêmio. Ninguém mostra sua essência. Aliás, todos exibem o vazio de seu ser...

Nesse mundo de culto à celebridade, mesmo que a pessoa não consiga ser uma, nem sequer por quinze minutos, precisará se parecer com uma. Assim, por exemplo, se o tenista Roger Federer ganha sempre, temos de nos parecer com ele. Como não conseguiremos jogar como ele, passaremos a querer uma raquete igual à do Federer.

Vamos agir da mesma forma em relação à atriz sedutora, que parece ter todos os homens a seus pés. Muitas mulheres vão querer usar as roupas que ela usa...

Esse é um caminho totalmente equivocado, pois gera nas pessoas o sentimento de inferioridade.

Na verdade, nem a atriz nem você conquistarão todos os homens que quiserem. Mas, se você estiver vestindo roupas iguais às que ela usa e o homem da sua vida não lhe der bola, o primeiro pensamento que surgirá em sua mente será: nem assim eu consigo chamar atenção!

É muita ilusão!

Ou você acha que se tornará mais atraente só por ter passado a usar as roupas que a modelo diz que usa?

Ou acredita que será suficiente usar a raquete do Federer para jogar como ele?

Nada disso.

Você ficará mais atraente sendo a mulher que você é. De cabelos lisos ou cacheados. Com maquiagem ou com o rosto ao natural. Vestindo roupa de grife ou com uma calça jeans e uma camiseta básica. Você se torna atraente por aquilo que seu olhar transmite, pelo que seu corpo revela, pelo que seus lábios dizem, ou seja, por sua essência.



Você se sentirá bem se tiver consciência de que não precisa seguir o modelo de sucesso dos outros. Que pode encontrar sua própria maneira de tocar os negócios, de planejar a carreira, de fazer determinado trabalho.

Aliás, o caminho que levou alguém ao sucesso pode conduzir outras pessoas ao fracasso. O modelo de sucesso de Abílio Diniz, do grupo Pão de Açúcar, é diferente do de Antonio Ermírio de Moraes, presidente do grupo Votorantim. Na verdade, o que eles fizeram foi impor um estilo pessoal na condução de seus negócios. Não é porque Bill Gates começou a Microsoft em uma garagem que todos os negócios que têm início em uma garagem se tornarão megaempresas.

Não se iluda com os modelos de sucesso que existem por aí. Eles podem lhe servir de inspiração, mas você tem de construir o seu próprio caminho. Estude, prepare-se, não adianta somente ter boa vontade.

Recentemente, entrevistei uma pessoa que queria trabalhar comigo. Em determinado momento, disse que ela me dava a impressão de não estar interessada em fazer parte de minha equipe. Com serenidade, ela respondeu:

– Roberto, eu sou uma grande executora. Sei fazer as coisas acontecerem, mas não sou boa para falar sobre isso. Estou feliz e entusiasmada, mas não consigo expressar esse entusiasmo com palavras nem fazer gestos dramáticos. Sou assim. Gostaria de ter a oportunidade de demonstrar, com meu trabalho e minha determinação, quanto estou contente. Acredito que o mais importante, nessa posição para a qual você está me contratando, é fazer, não falar.

Ela estava certa. Não importava se parecia ou não entusiasmada naquele momento. Importavam, isso sim, sua capacidade e seu compromisso. Ou seja: eu deveria estar preocupado com sua competência, e não com um desempenho teatral na entrevista.

Acredito que muitas empresas contratem profissionais que têm um discurso perfeito e aparentemente estão cheios de garra e vontade, mas, no dia-a-dia, demonstram ter sido grandes atores na entrevista de seleção. Diante do entrevistador, interpretaram o papel de profissionais maravilhosos, com diplomas turbinados, e souberam dizer a palavra certa na hora certa. Assim, enganaram seus contratantes, que, certamente, não poderão contar com pessoas capazes de fazer os projetos acontecer.

Assim como as pessoas precisam buscar a autenticidade, as organizações também devem se esforçar por encontrar profissionais autênticos, capazes de se posicionar, manifestar uma opinião honesta e sincera e até mesmo dizer que discordam de uma idéia do chefe.

Por isso, na hora de construir sua carreira, desenvolva suas competências e crie seu jeito próprio de trabalhar.

Na hora de construir uma família, crie um ambiente em que todos possam se realizar.

Na hora de construir suas amizades, cerque-se de pessoas que têm os mesmos valores que você.

Sua beleza tem de ser um espelho de sua alma, e não uma foto de revista de moda. Como diz o cirurgião plástico Rolando Zani: “Bonito é ser você!”.

O mundo de fantasia dos super-heróis

Os super-heróis atacam por todos os lados. Acho uma loucura o número de pessoas que querem parecer máquinas de fazer sexo. Homens que se entopem de medicamentos de última geração para alcançar uma ereção permanente. São indivíduos que não buscam o amor. Aliás, pior: não sabem como é bom amar alguém. Não conhecem a essência de um relacionamento. Querem apenas impressionar a parceira. Aparentar aquilo que não são.

E os pais super-heróis? Esses querem que os filhos também sejam super-heróis. Lotam a agenda das crianças com aulas e mais aulas. Elas não têm tempo livre sequer para brincar.

A idéia dos superpais é preparar os filhos para o futuro. Mas assim as crianças acabam perdendo a infância. Ou seja, não fazem a única coisa realmente importante para se tornar um adulto pleno: brincar.

Observe o que alguns pais estão fazendo com os filhos. Muitos querem que os pequenos sejam jogadores com a explosão do Ronaldinho, cestinhas de basquete com o aproveitamento do Oscar, músicos com a arte de Milton Nascimento. Os pais querem Gugas e Ronaldinhos, mas os filhos podem desejar simplesmente ser administradores de empresas ou arquitetos competentes. Os pais querem filhos superstars e acabam criando adultos superangustiados.

“Super” no trabalho

Sabe aquele chefe tido como gênio, mas que no fundo rouba as idéias das pessoas da equipe? Ou aquele colega que se gaba o tempo todo de seu diploma de MBA, mas na hora de pegar no pesado deixa tudo nas costas dos outros? Pois é, essas pessoas têm um dom especial: o de interpretar papéis que não correspondem à realidade. Ou seja, tentam vender uma imagem superior à própria competência. São mestres no chamado marketing pessoal. Fazem muito barulho, só que com pouco ou nenhum resultado.

Tenho visto profissionais que odeiam trabalhar em equipe fazer discursos inflamados a favor da colaboração mútua. E pessoas centralizadoras que dizem ter nascido para delegar. Tudo da boca para fora.

O curioso nessa história é que as empresas se iludem e, ao mesmo tempo, fazem os candidatos entrar no jogo de se mostrar maravilhosos. Nas entrevistas de emprego, por exemplo, o discurso é praticamente o mesmo. Todo mundo quer parecer perfeito. Se o entrevistador pergunta ao candidato qual é seu ponto fraco, logo vem a resposta:

– Ah! Eu sou perfeccionista. Mergulho de cabeça no trabalho e não consigo relaxar enquanto não faço o que tem de ser feito.

Que maravilha! É claro que ninguém responderá, de maneira sincera, algo como “sou esquecido” ou “sou desorganizado”. As pessoas respondem apenas o que os empregadores adoram ouvir, mesmo que lá no fundo os dois saibam que tudo não passa de mera encenação. Como consequência, a empresa forma uma equipe de profissionais com um discurso que não corresponde à prática.

Você sabe por que esse comportamento vem se institucionalizando? Em primeiro lugar, porque muitos empresários têm dificuldade de assumir as bobagens que fazem. Em segundo, porque as pessoas têm medo de chamar os chefes à realidade e, para se preservar, procuram agir como atores em um palco.

Também fico triste toda vez que ouço alguém falar com admiração do colega de trabalho que vai ao escritório todos os fins de semana para cuidar de pendências. Em seu local de trabalho certamente você conhece gente que nunca sai para almoçar apenas para parecer ocupada demais. Há aqueles que fazem questão de participar de todas as reuniões para se mostrar importantes. Os que não conversam com a equipe para dar a impressão de que sua agenda está completamente lotada. Os que anunciam aos quatro ventos que não tiram férias há cinco anos.

Essas pessoas querem se mostrar insubstituíveis, mas, no fundo, não acreditam em sua capacidade de se manter no emprego apenas com as competências que têm. Nossa cultura valoriza pessoas assim, que se dizem exaustas, estressadas, extenuadas. Em muitas empresas, profissional de sucesso ainda é aquele que trabalha dezesseis horas por dia. É preciso estar ofegante o tempo todo para receber do chefe um elogio como “obrigado por vestir a camisa da empresa”.

Gostaria de confessar algo a você: não acredito que alguém que não consegue sair para almoçar todos os dias, por causa do trabalho, tenha energia para manter a concentração no que faz. Não acredito que uma pessoa competente precise trabalhar todos os fins de semana para dar conta de suas tarefas...

Talvez você diga:

– Mas, Roberto, há momentos em que a coisa realmente aperta e é preciso trabalhar até altas horas da madrugada.

Tudo bem, entendo que em determinado período do mês uma equipe tenha de se sacrificar um pouco. Isso é comum com o pessoal de vendas, por exemplo, que precisa “fechar o mês”, como eles mesmos dizem. Mas daí a esse sacrifício se transformar em rotina há uma grande diferença.

Ficar sem almoçar várias vezes no mês e trabalhar quase sempre até o corpo não agüentar mais é sinal de falta de organização e planejamento. Ou

seja: a pessoa tenta parecer indispensável, mas na verdade é desorganizada e ineficiente.

Mais humano, menos “super”

Gostaria de convidar você a refletir um pouco sobre seus heróis. Pense por alguns segundos nas pessoas que você admira.

Quando proponho essa reflexão em meus seminários, em geral ouço descrições que lembram os super-heróis das histórias em quadrinhos ou do cinema. Heróis com superpoderes que nada têm a ver com o mundo real. A maior parte deles são mitos criados no imaginário das pessoas. E você e eu já sabemos que alguém assim não existe.

Apesar de ter plena consciência de que essa imagem não passa de pura fantasia, a maioria das pessoas embarca nela de cabeça. E se ilude querendo mostrar que são superexecutivos, superempresários, supermães, superprofessores, superamantes.

Queremos ser unanimidade! Desejamos impressionar as pessoas o tempo todo. Insistimos em ser aplaudidos pela população mundial. E, para conseguir esse reconhecimento, tentamos desesperadamente parecer aquilo que não somos em nossa essência: pessoas de aço, indestrutíveis, inabaláveis.

Não estou dizendo que a pessoa que procura dar sempre o melhor de si em cada ação está errada. Ao contrário. É altamente positivo buscar a excelência em cada coisa que fazemos. Isso não quer dizer, no entanto, que sempre sairemos vitoriosos de nossas batalhas.

Ninguém consegue ganhar todas as disputas da vida. Nem Zico nem mesmo Pelé realizaram todas as metas de suas carreiras, mas nem por isso fracassaram.

Quem exige de si vencer o tempo todo está se candidatando a viver crises de depressão ou, pior ainda, agir sem ética para vencer a qualquer preço.

Quem precisa se sentir importante o tempo todo está criando um grande vazio em sua vida...

Essa é uma ilusão perigosa. Alguns conhecidos meus, por exemplo, esperam ansiosamente que a empresa os chame no fim de semana para resolver um problema urgente. Parecem aqueles médicos que ficam com o olhar brilhando quando um paciente os chama no sábado à noite. A interpretação deles é a seguinte:

– Sou tão importante e indispensável que a organização não sobrevive um único segundo sem mim.

No entanto, seria mais eficaz pensar em algo como:

– Estamos tendo problemas urgentes com muita frequência. Como nossa equipe pode se organizar melhor? Onde precisamos melhorar nossos processos?

Raras pessoas têm consciência de que uma empresa organizada não precisa de sobressaltos.



É preciso estar muito consciente para não embarcar nesse jogo de aparências e não se deixar envolver em atividades sem sentido para sua vida.

Assim como eu, você deve receber e-mails de pessoas que cobram respostas e ações urgentes. Nesses momentos, procuro manter a frieza e avaliar o que está por trás daquela suposta urgência. Em geral descubro que, na verdade, são mensagens de pessoas que querem parecer importantes. Acredito que poucas coisas na vida são tão urgentes a ponto de exigir atenção permanente, 24 horas por dia. E que nada de grave acontecerá se eu esperar uma ou duas horas para abrir meus e-mails no trabalho. Aliás, provavelmente

nada de grave acontecerá se eu decidir abrir os e-mails que recebi ao longo do dia somente na manhã seguinte.

Tudo parece urgente, mas, ao espremer a fruta das mensagens, vemos que sobra muito pouco suco. Perdemos um tempo imenso correndo atrás da bagunça que criamos para nos sentir importantes. Desperdiçamos a vida porque ficamos brincando de super-heróis, prontos a entrar em ação.



Tenha isso sempre em mente: a angústia dos outros não é necessariamente uma urgência.

Não deixe que a ansiedade dos outros o contamine. Poucas pessoas percebem que viver para apagar incêndios é como correr em uma esteira ergométrica na academia: despende-se muito esforço sem chegar a lugar algum. Se na esteira o ato de caminhar é um exercício para melhorar a forma física, na vida essa esteira ergométrica conduz apenas ao cansaço físico e mental. As pessoas se matam, ficam frustradas e o que permanece é uma incômoda pergunta: para que tanto sacrifício?

O problema é que acabamos entrando nessa viagem maluca de ser sensacionais em tudo e destruimos nossa paz de espírito. Na verdade, o ponto de equilíbrio é aliar a qualidade de vida ao sucesso. A questão não é medir o tamanho do sucesso, e sim estar atentos ao preço que pagaremos para conquistá-lo e, principalmente, lutar por objetivos que tenham sentido para nós.

Contudo, a loucura é tamanha que não paramos para pensar no que estamos fazendo ao entrar nessa corrida da esteira ergométrica. Seguimos adiante como máquinas, querendo mostrar que somos super-heróis.

“Super” para quê?

Gostaria que você refletisse um pouco sobre estas perguntas: será que neste exato momento você não está querendo parecer um superprofissional no seu trabalho? Será que não está tentando parecer o marido perfeito para sua mulher? Ou a mulher perfeita para seu marido? Será que você não está deixando de ser aquilo que realmente é para tentar parecer aquilo que as pessoas gostariam que você fosse?

O problema é que as pessoas despendem seu tempo e sua energia para parecer importantes e não têm tempo de fazer o que realmente importa. Ao querer mostrar acabam ficando sem tempo para realizar. A preocupação com o marketing pessoal é tamanha, que não sobra tempo para fazer um bom trabalho.

Insisto em fazer tantas perguntas porque, ao responder cada uma a partir da auto-reflexão, você será capaz de chegar a sua essência. E lhe digo: se você vem buscando ser o que não é, mude. Pare de ser escravo desses personagens. Você pode até parecer feliz agora ao tentar agradar o mundo lá fora, mas seguramente no futuro vai perceber que não agradou à pessoa mais importante dessa história: você.

Neste momento, muita gente deve estar pensando:

– O Roberto está dizendo isso porque é uma pessoa realizada e não precisa provar mais nada a ninguém. Mas, para mim, a vida é bem diferente...

É exatamente aí que as pessoas se enganam: ao idealizar os outros como super-heróis, como se o Roberto fosse plenamente realizado, seguro de tudo, infalível e nunca tivesse uma angústia sequer. Como se o Roberto tivesse terminado tudo o que tinha de fazer na vida. Como se ele não precisasse mais aprender coisa alguma nem seguir adiante. Então surge aquela sensação terrível de que todos já chegaram lá, menos você!

Viu só? É muito fácil entrar nesse mundo de fantasia e se enganar. O fato é que mesmo a pessoa mais bem-sucedida que você encontrar na vida ainda estará em processo de crescimento. Ainda está aqui com a gente, neste

planeta, para aprender a ser uma pessoa melhor. Não uma pessoa perfeita, mas uma pessoa mais humana. Mais compreensiva consigo mesma e com os outros. Ou seja, uma pessoa mais simples e em paz...

É claro que precisamos evoluir sempre para desenvolver cada vez melhor as atividades em que nossos talentos são empregados, porém isso não significa cobrar perfeição de nós mesmos. Lembre-se de seu tempo de ginásio. Se você ia bem nas provas de português e literatura, provavelmente seu desempenho não era o mesmo nas avaliações de matemática – e vice-versa. É claro que adoraríamos exibir um boletim com nota 10 em todas as disciplinas, mas isso raramente acontecia. Sabe por quê? Porque cada um tem mais habilidade e facilidade para determinadas coisas e menos para outras. Podemos ser bons alunos sem parecer o melhor da escola. Não se cobre dessa maneira. Aceite sua realidade, que é a realidade de todos nós, seres humanos: somos seres imperfeitos evoluindo progressivamente.

Tem gente que quer ter nota 10 em todas as áreas da vida. O resultado é uma estafa ou, pior ainda, um grande vazio.

Procure sempre aprimorar suas ações, mas não gaste sua energia querendo mostrar que é maravilhoso e sensacional todo o tempo. Certamente você é muito mais sensacional quando se permite ser simplesmente você. Sem querer impressionar ninguém, muito menos querendo mostrar o que não é...



Com todo o carinho do meu coração, digo a você: da mesma maneira que é importante tirar de suas costas o peso de ser algo que você não é, também é fundamental tirar esse peso dos ombros de quem está a seu lado.

Sua mulher não precisa possuir todas as virtudes, e sim gostar de dividir a vida com você.

Seu filho não precisa ser um gênio, e sim ser curioso por aprender.

Seus amigos não precisam parecer disponíveis o tempo todo, e sim ser solidários quando você realmente precisa do apoio deles.

Quem são seus heróis?

Você sabe quais são as pessoas que eu admiro?

Quem, sem alarde algum, cumpre suas tarefas no trabalho e consegue almoçar, ter tempo para um cafezinho com o colega do escritório e sair no horário previsto no fim do dia.

Quem, mesmo com a correria do dia-a-dia, telefona para a pessoa querida e diz “eu te amo”.

Quem se lembra de rolar na terra com suas crianças e se divertir sem se preocupar em sujar a roupa.

Quem trabalha silenciosamente todos os dias e cuida das necessidades da equipe antes que se transformem em problemas.

Quem cria os bons resultados sem estresse para ninguém.

Quem tem a generosidade de orientar os novos estagiários no trabalho e os ajuda a crescer na carreira.

Quem sabe amadurecer e passar pelas fases de sua vida com a tranquilidade de quem experimentou as maravilhas de cada uma delas.

Essas pessoas são autênticas, transparentes, humanas. Não interpretam papéis. São aquilo que são. Resumindo: adoro pessoas simples, que realizam seus projetos de vida com dedicação e determinação. Gente que age com a firmeza e a sabedoria de um lavrador que compreende que cada planta tem o tempo certo de ser semeada, o tempo de crescer e o momento ideal de ser colhida.

Falo de pessoas que sabem que sempre vão colher o que plantaram e, por isso, semeiam o bem.

Falo de pessoas de verdade.

Pessoas que nos sirvam de exemplo para seguir adiante. Pessoas que tenham conseguido recuperar sua essência e segui-la de maneira fiel. Pessoas que sintam frio no inverno e calor no verão...

Que cheguem em casa à noite e saibam dizer aos filhos com tranquilidade que estão precisando de algum tempo para relaxar.

Que admitam precisar de uma noite de repouso para repor a energia gasta ao longo do dia.

Que façam trabalhos voluntários e ajudem os semelhantes.

Que tenham coragem de pedir ajuda quando se sentirem fragilizadas.

Que saibam chorar no ombro da pessoa amada.

Que saibam ligar para um amigo e falar da tristeza de ter perdido um amor.

E acreditem poder vencer as adversidades com dedicação e trabalho.

Essas pessoas devem servir como referência para mim e para você. Pare de se inspirar em gente que quer parecer invencível, insuperável. Você não encontrará nessas pessoas a amizade e o carinho esperados. Só quem vive sua essência e age de acordo com o que realmente tem no coração pode compreender seus sentimentos quando você fala da dor de um amor não correspondido, dos seus medos, das suas angústias, das suas frustrações, das lágrimas derramadas em silêncio.

Quem vive de aparências evita demonstrar que fraqueja – essa pessoa jamais entenderá suas dores.

Sempre tive pessoas que me inspiraram ao longo da vida. Meu pai foi um grande exemplo para mim e para todos os meus irmãos. Ele ficou órfão aos 7 anos e teve de lutar sozinho por um lugar no mundo. Éramos muito pobres, e foi por meio do trabalho, da dedicação e do empenho de meu pai à frente de uma pequena rede de farmácias que alcançamos conquistas importantes. Ele se tornou um profissional muito valorizado pelos clientes.

No fim de sua existência, porém, sentiu que esse estilo de vida, apesar de muito bem-sucedido, havia criado pouca felicidade. Entrou em depressão.

Mas, em vez de se fechar nesse estado de ânimo, começou a conversar com amigos. Decidiu mudar sua vida. Fez até psicoterapia. Então, certo dia, voltou para casa com o olhar brilhante de quem havia encontrado uma resposta para sua angústia. Conversou com a família sobre a possibilidade de mudar seu estilo de vida. A partir daí, começou a vender as farmácias. Manteve apenas a menor delas, a que dava menos problemas. Reduziu a carga de trabalho e passou a sair e a se divertir com os amigos.

Alguns dias ficava em casa até mais tarde, cuidando do jardim ou lendo um livro. Eu estranhei aquela mudança de comportamento. Cheguei a pensar que ele estava se sentindo derrotado com a velhice. Quis saber o que estava acontecendo, se estava triste, se tinha algum problema, se precisava de ajuda... E sua resposta foi comovente:

– Filho, nunca me senti tão feliz em toda a minha vida. Sempre estive muito preocupado com o sucesso, mas agora quero ser feliz. Precisei de muita coragem para abandonar a necessidade de me sentir importante por cuidar dos outros nas farmácias. Agora quero ser uma pessoa mais simples. Quero viver minha essência. Ser aquilo que sou 24 horas por dia.

Era apenas isso: meu pai queria se tornar um homem feliz. Ele, que muitas vezes nem se alimentava direito, passou a deixar a farmácia todo dia na hora do almoço. Pegava suas coisas e simplesmente ia embora com os amigos. Tornou-se, para mim, um exemplo de ser humano realizado.

Continuei a ajudá-lo no trabalho de vez em quando. Em um daqueles dias, antes de ir para casa, meu pai olhou para mim e disse:

– Se você não se sente importante por estar vivo, nada do que conquistar lhe dará essa sensação. Lutar para ter sucesso em tudo não trará a paz de espírito que você busca. Lutar para ser rico é inútil. Não queira ser melhor do que ninguém, apenas faça um bom trabalho. O segredo para isso é um só: seja você mesmo. O mais simples que você conseguir. Aproveite a companhia das pessoas queridas, os momentos de paz e, principalmente, sua vida.

Foi com ele, meu pai, que eu aprendi: ser super-herói é uma ilusão. Ele me mostrou isso na prática. E me fez compreender que não são os aplausos que nos trarão paz, e sim o olhar sereno das pessoas queridas. Elas são a maior fonte de paz que alguém pode ter.

Como diz o mestre indiano Osho: todo mundo quer ser importante, mas o melhor é ser uma pessoa simples.

Quem tenta parecer importante acaba se concentrando em ações destinadas a impressionar os outros e deixa de lado coisas fundamentais. Está na hora de abandonar os ídolos de barro. Eles se quebram com facilidade e nos deixam um grande vazio interior.



Precisamos de heróis que vivam sua essência com simplicidade. Gente que deu certo não por ter superpoderes, mas por apostar nos talentos que moravam em seu interior. Gente que se dedicou à busca da realização do que era essencial em sua vida.

Afinal, herói de verdade é aquele que não se deixa iludir pelas luzes do sucesso nem pela idéia de que pode tudo. Herói de verdade é aquele que prossegue em sua jornada realizando os projetos de sua alma com determinação e serenidade.

Neste mundo de lantejoulas e fogos de artifício, pode parecer que as pessoas simples jogaram a toalha e desistiram de seus sonhos... Existem, é lógico, pessoas que desistiram de lutar por seus objetivos, mas estou falando de pessoas comuns que não se deixam hipnotizar pelo glamour da moda e organizam sua vida para viver em paz.

Não têm o objetivo de colecionar dinheiro, mas são ricas de coração.

Não têm o objetivo de colecionar relações sexuais, mas de viver um grande amor.

Não têm o objetivo de ter filhos famosos, mas de amar seus filhos como eles verdadeiramente são.

Têm grandeza de alma e não precisam dos aplausos dos outros.

Herói de verdade também não pode ser confundido com gente acomodada. Enquanto os heróis de verdade se dedicam de corpo e alma à realização das metas do coração, os acomodados são arrogantes. Eles não batalham porque se sentem o máximo e pensam que não dão certo na vida porque o mundo ainda não descobriu toda a grandeza que os habita. São, na verdade, uma modalidade de heróis de mentira...

Atenção: armadilhas pelo
caminho!

Talvez você tenha percebido que, de vez em quando, age como super-herói. E pode estar incomodado, perguntando-se por que desperdiça tanta energia para mostrar aos outros que é importante.

Ora, se depois de comer a maçã você vai entrar em um lugar repleto de exaustão e solidão, por que às vezes cai em tentação e dá a primeira mordida? Porque essa refeição é fascinante: promete ser a solução definitiva para todos os que se sentem desvalorizados. E quem nunca se sentiu assim que atire a primeira pedra!

Ao olhar ao redor, percebemos estar em uma estrada cheia de árvores. À frente, uma serpente nos oferece quatro maçãs vermelhas:

1. Você vai ser importante se tiver muito sucesso.
2. Você vai ser importante se estiver feliz o tempo todo.
3. Você vai ser importante se puder comprar tudo o que tem vontade.
4. Você vai ser importante se cumprir todas as regras das pessoas de sucesso.

Apesar de parecer impossível conseguir pegar uma dessas maçãs, a maioria das pessoas se arma de imensa dose de determinação e se propõe enfrentar todos os desafios para morder um pedacinho.

O grande engano é pensar que depois da primeira mordida saciaremos nosso desejo de reconhecimento por toda a eternidade. Mas ao comer uma

maçã inteirinha descobrimos que a sensação é efêmera e que novas maçãs são colocadas diante de nós. Novamente, voltamos a nos sentir insignificantes e a correr atrás de outra maçã para saciar nosso desejo. Não percebemos que, quando precisamos dos outros para nos valorizar, estamos valorizando os outros, e não a nós mesmos.

Algumas pessoas – torço para que você seja uma delas –, depois de desperdiçar muita energia para alcançar essas maçãs, compreendem que nunca terão a fome saciada, apesar de toda a luta.

Outros – se você for um desses, não se desespere! –, em vez de perceber que a tentativa de provar a própria importância é um caminho sem sentido, caem na ilusão de que atingirão a vitória final com a próxima maçã. Sem notar que estão em um caminho cheio de armadilhas, avançam sempre mais até constatar que o tempo de vida se esgotou.

Você deve estar se perguntando:

– Roberto, por que você acha que essas quatro maçãs são armadilhas tão terríveis?

Porque essas maçãs são oferecidas como prêmio no jogo do “Eu sou o máximo”. Nesse jogo, você vai buscar a maçã por acreditar que é a garantia de sua entrada em um mundo melhor do que onde vive hoje. Você tem certeza de que nesse mundo ilusório poderá ter tudo o que quiser. Mas só depois de comer a maçã percebe não estar mais no paraíso.

Assim como Adão, muitas vezes comemos a maçã certos de que teremos um prazer infinito. E acabamos repetindo a saga daquele primeiro homem: somos expulsos do paraíso.

Agora é hora de conhecer melhor essas quatro maçãs que são colocadas todos os dias à sua frente. Afinal, compreender as armadilhas é o primeiro passo para evitar entrar nesse jogo.

Primeira armadilha: provar que você tem sucesso

Você cai na primeira armadilha quando tenta provar que tem sucesso.

Minha amiga, meu amigo, isso é uma loucura total!

Não há nada de errado em querer subir na vida. Loucura é subir na vida apenas para mostrar que você não é um fracassado.

Não há nada de errado em buscar realizar suas metas. Essa é uma das maiores virtudes dos heróis de verdade. O problema é deixar que os outros definam o que é ser uma pessoa de sucesso.

Quando você busca o padrão de sucesso definido pelos outros, está tentando provar a eles que tem o direito de ser tratado como alguém importante. Mas, por mais que você se esforce para ser bem-sucedido, sempre ficará com a sensação de que não é realmente bom no que faz.

O dinheiro que você ganha nunca é suficiente.

Os aplausos que você recebe pouco significam.

Seu trabalho nunca é bom o bastante.

Você se alimenta mas nunca se satisfaz.

É como a sensação de fome que acompanha certas pessoas obesas. Elas acabam de almoçar, mas ainda sentem necessidade de comer mais. Acontece que o padrão de beleza estabelece que as mulheres magras são merecedoras dos aplausos. Quando essas pessoas obesas se comparam às magras, em geral sentem-se angustiadas por não se encaixar no padrão de beleza vigente. Essa angústia transforma-se em mais fome.

Se as pessoas obesas sofrem por não ser magras como as supermodelos, por outro lado muitas supermodelos nutrem uma angústia bastante similar. Por exemplo, se uma garota iniciante na carreira de modelo não consegue trabalhos importantes, logo é rotulada como fracassada. Então a angústia em obter trabalhos significativos torna-se a mola propulsora de mais insucessos.

Em compensação, as modelos que conseguem bons trabalhos com certeza são comparadas à número 1. Por isso raramente se dão o direito de parar um minuto para celebrar as vitórias. Estão soterradas sob a pressão para se tornar a número 1.

E a número 1? Bem, ela é a superstar e tem de conviver com ameaças de que outras vão ocupar seu lugar. É o fantasma da decadência. Ou seja, nem mesmo a número 1 curte as conquistas, pois vive angustiada com as ameaças. Até o momento em que essas ameaças se concretizam.

O mesmo mecanismo acontece em relação à busca do sucesso. Exige-se que as pessoas sejam extremamente bem-sucedidas, mas poucas conseguem chegar a esse patamar. Resultado: a pessoa fica angustiada e acaba cada vez com menos sucesso.

Então, sem coragem de admitir que não conseguiu alcançar o padrão de sucesso esperado pela sociedade, a pessoa começa a tentar mostrar ser o que não é. Em vez de buscar coragem no coração e força para abandonar esse jogo de provar que é importante, ela procura um jeito de mostrar que conseguiu obter algo que, na verdade, jamais conquistou.



Para mostrar o sucesso que não têm, as pessoas começam a mentir. No começo, mentem para os outros, depois mentem para si mesmas. Com o passar do tempo, tornam-se escravas das ilusões que criaram.

Existe outro mecanismo, ainda pior, que a pessoa aciona quando não atinge o padrão de sucesso: a destruição dos valores.

Há jovens que entram no mundo da delinquência...

Outros que se prostituem...

Profissionais que se envolvem em falcatruas para conseguir dinheiro rapidamente...

Nada disso vale a pena!

Você não precisa permitir que os outros definam o seu sucesso.

Nem se matar para conquistar o que traz status.

Nem mentir para criar a aparência de sucesso.

Nem abrir mão de seus valores para ter sucesso.

A única coisa que vale a pena é lutar, com toda a força de seu coração, para realizar seu plano de vida!

Segunda armadilha: você tem de estar feliz o dia inteiro

Parece que gente de sucesso está sempre rindo e que os fracassados estão sempre chorando!

Para ser aceito no clube dos bem-sucedidos, é preciso sorrir 24 horas por dia.

Ter um casamento alegre, apaixonado e romântico nos doze meses do ano.

Ser convidado para festas badaladas freqüentadas por celebridades que, de preferência, conversem com você a noite inteira.

Conhecer lugares chiquérrimos e exóticos para poder contar tudo em detalhes para os amigos.

Ter filhos que sejam modelos de sucesso.

Ter um companheiro bonitão, como o marido daquela jornalista famosa, ou uma companheira maravilhosa, uma profissional bem-sucedida e com energia para cuidar da casa e da família e, de sobra, ser aquela gueixa com que todo homem sonha.

No entanto, essas pessoas que aparecem sempre sorridentes nas colunas sociais, lindas e vestidas com roupas de grife, têm tantos ou mais problemas que você. As angústias podem começar pelos filhos, que, na maior parte das vezes, crescem sem ter os pais por perto. Outras vezes essas pessoas têm uma vida afetiva lastimável, pois nunca cuidaram com atenção de seus relacionamentos. É uma vida que culmina na falta de paz de espírito por terem sempre valorizado o sucesso em detrimento da felicidade.

Mas você pode tirar das costas o peso de precisar sorrir o tempo todo. Não se sinta culpado por acordar em determinada manhã de mau humor.

Todos nós temos dias ruins. O importante é saber enfrentar esses momentos de desânimo com serenidade e determinação.

– Isso quer dizer que é impossível ser feliz?

Pelo contrário. Se tivermos a compreensão de que a vida acontece em ondas, é possível ser feliz. Nesse sentido, ser feliz é saber celebrar os instantes em que estamos no topo e aprender com as baixas da onda.



O que faz a gente ser feliz é viver plenamente a vida, esse maravilhoso movimento cheio de subidas e descidas que, ao intercalar altos e baixos, torna ainda mais especiais os momentos de alegria.

Contudo, as pessoas embarcam nessa viagem maluca de parecer felizes todos os dias e acabam semeando tristeza por todos os lados. A depressão brota em quem se sente inadequado nesse mundo de fogos de artifício.

Muitas pessoas se sentem exaustas porque exigem de si mesmas estar sempre disponíveis para atividades que não têm fim.

Muitas pessoas se tornam obesas, alcoólatras ou viciadas em todos os tipos de droga ao perceber que a busca dessa alegria inalcançável não preenche o vazio de sua existência.

O mito da felicidade, que se baseia na falsa idéia da alegria permanente e diária, serve apenas para enriquecer quem vive à custa da felicidade artificial, do consumo desenfreado, do uso de medicamentos que anestesiam a voz da consciência, do tráfico de drogas... Sim, as drogas nada mais são que uma ilusão de felicidade instantânea. Uma pessoa fuma uma pedra de crack e sente um prazer indescritível. A outra cheira uma carreira de cocaína e entra em êxtase. Poucas se lembram de que tudo isso tem um preço, que pode ser a própria vida.

Tenha sempre em mente que experimentar as tristezas da vida é amadurecer a alma. As lágrimas são o suco de gente. O choro é o canto de um coração que sabe viver...

Não procure a dor, mas não fuja dela.

Não se deixe cair em depressão, aprenda com as derrotas.

É a tristeza que nos dá a dimensão do ser humano que somos. É porque nos sentimos tristes em alguns momentos que podemos, em outros, apreciar as alegrias da vida e enxergar toda a riqueza de nosso ser. Há uma frase que diz: "Se você está sofrendo, isso é ruim. Se você nunca sofreu, isso é péssimo". É uma frase sábia, pois uma lágrima de saudade que escorre pelo rosto pode significar muito, inclusive a lembrança de um grande amor que se viveu.

Moral da história: eu adoro Carnaval, mas não vou me obrigar a pular de alegria só porque é fevereiro e estou no Rio de Janeiro. Eu adoro Carnaval, mas não tenho de pular todos os dias da minha vida como se vivesse num eterno reinado de Momo.

Terceira armadilha: gente de sucesso compra tudo o que quer

Parece que as pessoas só merecem respeito quando podem comprar tudo o que gostariam de ter.

E dá-lhe compras inúteis...

São estantes repletas de livros que nunca serão lidos.

Prateleiras lotadas de CDs que jamais serão ouvidos.

Armários cheios de roupas inúteis compradas em momentos de depressão.

Seu computador ainda faz tudo de que você precisa, mas surge a tentação de comprar o último tipo...

Sua televisão de tela plana está em perfeitas condições, mas seu colega de empresa comprou uma de plasma que é o máximo...

Suas blusas ainda estão lindas, mas a moda da estação são as cores pastel...

Seus ternos estão impecáveis, mas o quente neste ano são os de três botões...

Tentam nos convencer o tempo inteiro de que precisamos de mais do que temos. E, se não compramos, isso é um sinal de fracasso. Somos desvalorizados, deixamos de estar na moda, de ter status, de ser reconhecidos.

Vou confessar uma coisa: meu carro tem mais de seis anos de uso. Na minha opinião, está muito bom. É confortável e cumpre muito bem sua função básica de me transportar em segurança para os mais variados lugares. Apesar de saberem que não ligo para ter sempre na porta de casa um carro zero, você não imagina o que escuto de conselhos, vindos de pessoas bem-intencionadas, embora equivocadas, de que preciso de um carro mais moderno. Os argumentos são variados: que um palestrante conhecido como eu não pode ir a uma empresa fazer palestra em um carro velho, que um autor de sucesso só pode aparecer em público com o carro do ano etc. Em que pesem todos os conselhos, há uma única certeza nessa história: estou satisfeito com meu carro. E isso é suficiente para não perder meu tempo pensando no carro que não quero ter.

É verdade, no entanto, que muitas vezes a pressão chega a um ponto em que se torna difícil resistir. Mesmo eu, que não sou uma pessoa afeita às novas tecnologias, acabo sendo contaminado de vez em quando. No ano passado, fui fazer uma palestra no Japão e minha esposa me acompanhou. Em um dia de folga, fomos ao bairro de Akihabara, em Tóquio, o paraíso mundial dos eletrônicos. Lá vi uma máquina fotográfica linda. Comentei que estava pensando em lhe dar uma como aquela de presente. E ela, a expert em eletrônicos do casal, respondeu:

– Nossa máquina fotográfica tira fotos tão boas quanto essa. Não precisamos trocar de câmara.

Ponto para minha esposa! Com simplicidade, ela conseguiu me fazer enxergar que eu estava diante de uma miragem. Não havia a menor necessidade de comprar uma nova máquina.

Infelizmente, a maioria das pessoas não consegue resistir à vontade de comprar a mais nova bugiganga eletrônica lançada no mercado, ainda que isso não vá fazer nenhuma diferença em sua vida.

As pessoas comprometem o orçamento doméstico, não conseguem dormir à noite fazendo contas, mas se dizem felizes por ter adquirido uma novidade tecnológica.



É incrível, mas há muita gente que se endivida apenas para poder adquirir o computador de última geração, a televisão de plasma, o jogo eletrônico da moda.

Por que você tem de comprar uma camisa nova quando já há muitas que lhe servem em seu guarda-roupa? Só porque a cor da moda é outra ou porque o colarinho agora é diferente?

Você não precisa mostrar que é importante só porque pode comprar o que aparece em sua frente. Aliás, no mundo de hoje, admiro as pessoas que compram as coisas de acordo com suas necessidades, sem desperdícios.

Que sabem curtir o que têm e não usam bens materiais para mostrar que são poderosas.

Que revelam desprendimento de suas conquistas porque sabem que a maior conquista foi a experiência de alcançar seus objetivos.

Que têm certeza de que o importante não é o diploma, mas o conhecimento adquirido durante o curso.

Que sabem que sua maior força não está na conta bancária, e sim em sua capacidade de amar.

Que reconhecem que seu poder de sedução não está em impressionar o outro, mas em saber se entregar ao amor que sentem.

Que compreendem que o amor pelos filhos não se mede pelo valor dos presentes, mas pela capacidade de assistir, na companhia deles, a um simples desenho animado...

Que medem o tamanho da amizade não pelo valor do almoço pago, mas pela capacidade de abrir o coração...

Quarta armadilha: fazer as mesmas coisas que as pessoas de sucesso fizeram!

A quarta armadilha está no mito de que as pessoas de sucesso têm um jeito único de pensar e que devemos agir exatamente como elas para também ter sucesso em nossas ações.

É como se existisse apenas uma forma de fazer as coisas: seguir o que essas pessoas determinaram ser o correto. Poderíamos ficar páginas e páginas relacionando tudo o que ouvimos por aí:

- Depois de três anos de namoro vocês já deveriam ter-se casado!
- Casamento só dá certo quando o casal mora junto.
- Por que vocês não querem ter filhos?
- Profissional competente tem MBA.
- Para dar certo, uma empresa precisa ter liderança participativa.
- Contrate apenas profissionais que se formaram em faculdades de primeira linha.
- Só os heterossexuais são felizes nos relacionamentos.

Resultado: as pessoas passam a vida tentando se adaptar a modelos que nem sempre se encaixam no que acreditam ou desejam. Tenho a impressão de que o objetivo é nos fazer crer que apenas o padronizado, convencional, funciona.

Não estou dizendo, é claro, que você deve abandonar todos esses modelos, mas precisa analisar se eles servem para você.

Vamos, por exemplo, refletir sobre a decisão de morar juntos. Nesse caso fazer perguntas nos ajuda a analisar a situação: seria esse o melhor caminho para todas as pessoas aprofundarem o relacionamento ou essa decisão pode destruir o amor entre o casal?

Outra questão: um casal está brigando muito. De repente os dois percebem que foram precipitados ao decidir morar juntos. Como se sentirão se voltarem a morar em casas separadas? A maioria das pessoas terá a impressão de que o relacionamento fracassou, pois retrocedeu. Isso não é necessariamente verdade. As pessoas não se dão conta de que procurar um jeito próprio de estruturar o relacionamento pode, justamente, salvá-lo de um naufrágio ou até mesmo fortalecê-lo ainda mais.

Poucas pessoas questionam se essas regras ajudam ou atrapalham sua vida.

Será que todas as pessoas nasceram para se casar?

Será que todas as pessoas nasceram para dividir a casa com alguém?

Será que todas as empresas que deram certo tinham liderança participativa?

Será que somente as faculdades de primeira linha formam profissionais qualificados? Aliás, será que basta uma boa faculdade para formar um profissional qualificado?

Será que apenas os cursos de MBA formam profissionais mais competentes? Aliás, será que os MBAs formam profissionais competentes ou simplesmente fornecem os recursos para quem já é competente se tornar mais capaz?



São infinitos os modelos a seguir! O que as pessoas não percebem, no entanto, é que se optarem por comportamentos formatados pelos outros terão poucas oportunidades de fazer as coisas da maneira como gostariam.

São muitos os modelos a seguir, mas poucos percebem que eles acabam nos tirando a liberdade e nosso poder criativo.

Para a sociedade nos controlar, é muito melhor que sejamos como uma floresta plantada de eucaliptos, com as árvores todas iguais umas às outras, em vez de uma Floresta Amazônica, com seu ecossistema complexo. É mais fácil administrar coisas semelhantes do que as que fogem ao padrão.

O pior é que as pessoas que não se enquadram nesses modelos geralmente sofrem muita discriminação. Podem ter dificuldade para conseguir trabalho, para encontrar a pessoa amada, para ser aceitas em um grupo...

Claro que você pode se realizar dentro desses padrões. Se você e seu namorado decidirem morar juntos, ótimo! Desde que essa decisão tenha a ver com o coração de vocês.

Faça um MBA se você perceber que ele lhe dará mais condições de realizar seu potencial!

Tenha um casamento heterossexual se você é heterossexual!

Implante a gestão participativa em sua empresa se você adora compartilhar a liderança!

O duro é se sacrificar para se adaptar a um modelo que não lhe diz respeito só para ser aceito na sociedade em que você vive.

Se você fizer essa análise, descobrirá que a vontade de ter um casamento como mandam as regras da sociedade pode destruir sua união. Perceberá que gerenciar sua empresa como mandam os especialistas pode levar seu negócio à falência. Notará que o desejo de criar um filho sensacional pode levar seu filho ao fracasso.

Você tem o direito de escolher como vai ser sua vida!

Você tem o direito de abrir suas estradas onde bem entender e caminhar com o orgulho de criar sua própria maneira de caminhar.

Desmontando as armadilhas

Bem, agora que você já conhece as armadilhas no caminho de quem busca o aplauso alheio, é importante saber como as pessoas vão convidá-lo a cair nessas ciladas. A maioria das pessoas envolvidas nesse jogo de querer mostrar que são o máximo nem percebe que não está conseguindo realizar o que se propõe.

Elas pensam ter o casamento ideal, mas constroem relacionamentos frustrantes.

Elas pensam ser profissionais maravilhosos, mas acabam sendo incompetentes.

Para essas pessoas, é muito frustrante ver que conseguiram menos do que planejaram, no entanto continuam fingindo ser o máximo e procuram ensinar o que não sabem.

Então a mãe solitária quer ensinar a filha a se relacionar com os homens.

E o pai desempregado quer orientar a carreira do filho.

Sabemos que batalhar por algo e não conseguir inevitavelmente gera frustração. O problema é que assumir a frustração nem passa pela cabeça da maioria das pessoas. Elas se enganam fingindo que está tudo bem e tentam envolver mais gente nesse jogo de aparências.

Esses dias, um parente comentou comigo:

– Neste país, as pessoas honestas não dão certo!

Provavelmente ele esperava que eu falasse mal do Brasil para justificar seu fracasso. Para surpresa dele, eu repliquei:

– Você está dizendo que sou desonesto?

Imediatamente ele recuou e argumentou que não era nada disso, que não estava se referindo a mim. Um pouco de humildade criaria outra atitude nessa pessoa. Em vez de assumir um posicionamento em que os outros são culpados pelo seu sofrimento, ela poderia compreender que tem condições de aprender a realizar seus projetos de vida.

Muitas pessoas, porém, preferem continuar na ilusão de que são o máximo. Adotam a pose de sabe-tudo e começam a mostrar aos outros o que eles deveriam fazer com sua vida. Assim, convidam o maior número de pessoas (inclusive eu e você) a cair nessas armadilhas.

É claro que os pais não dizem aos filhos:

– Eu quero que você seja o que não fui.

Falta coragem para assumir que não conseguiram ser o que queriam. O convite é mais sutil e, por isso, mais perigoso.

Como todo convite que recebemos, podemos aceitá-lo ou recusá-lo, mas para ter essa capacidade de discernimento devemos primeiro estar conscientes de que esses convites nos são feitos o tempo todo. Então vamos saber agora de que forma as pessoas tentam nos influenciar. Basicamente, são seis os tipos de convite que recebemos para entrar no jogo das aparências:

1. Exigências.
2. Orientações.
3. Atribuições.
4. Provocações.
5. Comparações.
6. Pressões indiretas.

Vamos agora conhecer cada um deles...

1. Exigências para que provemos nossa importância

Um ponto básico da plenitude é que todo ser humano deveria ter a capacidade de se sentir importante simplesmente pelo fato de existir e de ser a pessoa única que é. Se isso acontecesse, correríamos menos riscos de ser seduzidos a entrar no jogo dos heróis de mentira.

Entretanto, poucos se sentem importantes somente pelo fato de existir e de ser quem são. A maioria das pessoas imagina que só pode se sentir importante depois de atingir determinados objetivos.

O drama é este: as pessoas deixaram de se sentir importantes por ser elas mesmas. Muitas acreditam que, para ter algum valor na sociedade, precisam deixar evidente que conquistaram algo.

Antes de avançarmos, preciso lhe dizer: você é importante por ser a pessoa que é. Não deixe que ninguém determine quando e quanto você pode se sentir importante.

É você que precisa descobrir sua importância em você mesmo, conscientizando-se de sua essência. Quando acreditamos que somos importantes por ser quem somos, não precisamos provar nada a ninguém, nem a nós mesmos. Desenvolvemos uma consciência profunda a respeito de nosso valor e não nos deixamos levar pelas cobranças que nos fazem.

Não se deixe enganar: você é importante porque é você.

Você é importante porque tem pessoas queridas que amam você.

Você não precisa provar coisa alguma.

Mas é claro que sempre vai existir a cobrança: você tem de provar que é importante. Como antigamente, quando, ao ser apresentada a uma família conservadora, a pessoa tinha de responder a todas essas perguntas:

– Qual é seu sobrenome?

– Quem são seus pais?

– Onde você trabalha?

Se alguma das respostas não fosse convincente, ficava no ar aquela sensação de não ter passado no teste.

Mas nos enganamos quando pensamos que esse espírito de cobrar provas é coisa de antigamente. As cobranças estão maiores do que nunca, só mudaram as perguntas.

O melhor é não entrar nesse jogo, mas esteja consciente de que as iscas serão jogadas o tempo todo para que você comece logo a corrida.

Lembre-se: a serpente é muito esperta. É importante que você saiba com clareza quais são seus objetivos para não tomar decisões somente para provar algo aos críticos de plantão. Aliás, as piores serpentes são aquelas que moram em nossa cabeça.

Por isso digo a você: não entre nesse jogo de que o importante é a próxima meta. Não fique o tempo todo se perguntando: qual é a próxima maçã?

Se você recebeu uma promoção recentemente, curta muito essa conquista. Significa que vem fazendo um bom trabalho e que seus superiores confiam em você. Essa é uma conquista e tanto e deve ser celebrada. Pense apenas em fazer um bom trabalho. Realize-o com paixão, seja humilde para aprender sempre mais e, no devido tempo, uma nova oportunidade pode aparecer. Não faça como aquelas pessoas que trabalham pensando em conquistar o próximo degrau.

– Roberto, você está dizendo que eu não preciso chegar ao próximo degrau?

Claro que não. Estou dizendo para você manter suas metas, mas ter bastante clareza sobre sua vocação para que, a partir daí, possa ser muito competente em suas atividades. Uma promoção é maravilhosa quando é consequência de um bom trabalho. Assim como o dinheiro, não pode ser uma meta. Dinheiro gostoso de ganhar é aquele que vem da sua capacidade de fazer bem seu trabalho. Aplausos são deliciosos quando mostram o reconhecimento de seu trabalho e não um objetivo de vida.

2. Orientações de pessoas queridas

Às vezes pessoas que nos amam intensamente dizem o que é melhor para nós e acabam nos desviando do caminho da realização pessoal.

Eu fui um péssimo aluno durante o colegial. Tão ruim que o desejo do meu pai era que eu ao menos terminasse o ensino médio. Quando completei o colegial, ele começou a cobrar que eu fizesse faculdade. Depois de algum tempo, passei no vestibular para Psicologia. E aí ele começou a cobrar que eu fizesse Medicina. Pensei: ok, você venceu. E lá fui eu fazer Medicina. Não só porque ele queria, mas porque eu também tinha vontade de ser psiquiatra.

Com o tempo, fiquei com a impressão de que meu pai não curtia nem aplaudia minhas vitórias de tanto querer definir meu caminho. Ele jamais me deu um abraço forte de parabéns pelo que eu tinha alcançado.

A história não terminou aí. Embora eu quisesse ser psiquiatra, meu pai começou a dizer que somente os cirurgiões eram médicos de verdade. Na minha sede de agradá-lo, fui fazer especialização em cirurgia. Fiquei alguns anos com um pé na psiquiatria e outro na cirurgia. Eu até estava me dando bem na cirurgia, mas um dia percebi que meu caminho era a psicoterapia. Foi uma decepção em casa quando eu disse que ia largar a cirurgia. Meu pai ficou alguns meses de cara fechada, dando indiretas nas conversas com os amigos, fazendo insinuações no meio do almoço. A situação foi ficando cada vez mais tensa e a pressão, aumentando. Até que um dia, quase explodindo, eu lhe perguntei:

– Pai, quem precisa ficar feliz com minha profissão? Eu ou você? Eu já entrei na faculdade que você queria. Agora tenho de atuar na especialidade que você quer?

Ele ficou quieto e saiu da mesa bastante magoado. Não falou comigo por algumas semanas. Mas o amor falou mais alto e, depois de algum tempo, ele se aproximou e disse:

– A única coisa que eu quero é que você seja feliz.

Nunca duvidei de que meu pai me amasse infinitamente, mas, de acordo com sua maneira de amar, eu tinha de seguir todas as suas orientações para

dar certo na vida. Foi complicado mostrar que as coisas não precisavam acontecer do jeito dele para que eu fosse feliz.

Por isso, quando falo sobre as pressões da sociedade, não estou me referindo apenas às cobranças para ter corpo de modelo, sucesso de jogador famoso, conhecimento de intelectual, realização de executivo premiado... Estou falando principalmente das cobranças que vêm das pessoas que nos querem bem. Elas nem sempre são capazes de perceber que temos de seguir nosso caminho para nos sentirmos realizados. Você já pensou se eu tivesse permanecido na cirurgia? Imagine que médico medíocre eu teria sido... E mais: totalmente infeliz, porque gosto mesmo é de ajudar as pessoas a cuidarem de suas realizações.

É importante ter em mente que essas pessoas queridas desejam o nosso bem, caso contrário nem sequer se dariam ao trabalho de dizer o que acreditam ser o melhor para a gente. Precisamos compreender essa ansiedade natural dos que nos rodeiam e explicar as razões de querer buscar nosso caminho e seguir em frente com nossa vocação.

3. Atribuições que nos iludem

Todos nós temos a tendência de ver o que queremos ver. Podemos constatar isso claramente quando discutimos um filme com um amigo. Cada um presta mais atenção em determinada cena e interpreta o filme a sua maneira.

Essa situação também acontece quando os pais analisam o desempenho de um filho. É claro que a questão é mais delicada. Se o pai é apaixonado por futebol, muitas vezes vai enxergar no filho um talento que não existe:

– O meu filho é o novo Ronaldinho!

Enquanto isso, um observador neutro vê uma criança correndo atrás da bola sem grande vocação.

Se a mãe é apaixonada por música, ela corre o risco de ver uma nova cantora na filha, que não tem prazer nenhum em cantar.

As pessoas que nos amam vivem nos atribuindo talentos que nem sempre temos. Essas atribuições são perigosas, pois podemos levar mais a sério o desejo de alguém importante para nós do que nosso próprio desejo.

Além disso, muitas vezes essas atribuições nascem de situações percebidas de maneira equivocada. É o caso do pai que percebe que o filho não está se comprometendo com nada e decide motivá-lo com uma atribuição:

– Filho, você tem tudo para ser um grande empresário!

Menos o talento, é claro, mas isso ele não vai dizer...

Quanto aos especialistas, muitos evitam dizer a verdade para não causar mal-estar:

– Seu livro tem muitas virtudes, você é a nova Clarice Lispector!

A pessoa, no entanto, nem sequer abriu o livro.

Meu pai foi um farmacêutico prático bem-sucedido, mas, no fundo, sua vontade era ser médico. Esse foi o sonho frustrado de sua vida. Mas ele não deixou esse desejo de lado e encontrou uma maneira de realizá-lo ao me atribuir talento para a medicina.

Desde que meu processo de alfabetização se iniciou, aos 4 anos de idade, eu me lembro de que ele dizia, ao me ver começando a escrever:

– Olha como o Beto pega a caneta com jeito de médico!

De verdade, acho que a única coisa que eu tinha de médico era a letra difícil de ler de um garoto que está aprendendo a escrever. Mas, como o sonho dele era me ver médico, atribuir-me as qualidades desse profissional foi uma estratégia que ele usou muito.

Esse tipo de atitude é bastante comum. O que você pode fazer é ser compreensivo.

Sempre que ouvir as opiniões dos outros sobre você, lembre-se de que são apenas a manifestação das idéias deles.



Não pense que essas opiniões estão corretas nem que, se segui-las, tudo vai dar certo em sua vida. Mesmo que seu pai seja seu herói, você não precisa seguir todos os conselhos dele para ser um herói de verdade.

Ainda em tempo: hoje sou médico e tenho certeza de que segui essa carreira para agradar a meu pai. Mas minha sorte é que, depois de todas essas análises que fiz, se fosse escolher uma carreira hoje, certamente seria Medicina. Mas não para agradar a meu pai...

4. Provoações de pessoas maldosas

A pior maneira de entrar no jogo do “Eu sou o máximo” é querer agradar a pessoas que só estão nos usando para alcançar seus próprios objetivos.

É claro que existem pessoas mal-intencionadas. Temos de procurar ficar longe delas, pois só querem nos usar. Não se importam nem um pouco com o que vai acontecer conosco. Tentam nos manipular por meio de provocações e, quando somos suficientemente estúpidos para dar importância a elas, o resultado é um desastre.

A cada dia, os convites para agir como super-heróis vêm em forma de um novo desafio:

- Esse carro é muito caro para você comprar.
- Você é muito filhinha de papai, não vai ter coragem de transar com dois caras ao mesmo tempo.
- Um caretinha como você não vai ter peito de tomar ecstasy.

– Um covarde como você não vai conseguir passar esse pacotinho de pó no bar.

– Duvido que você tenha coragem de levar esse negócio contrabandeado para a Europa!

Ao ouvir frases desse gênero, uma pessoa sem auto-estima forte e pouco consciente de suas convicções e valores pode cair na ilusão de que precisa provar seu valor. Então, ela se torna vulnerável e corre o risco de trilhar um caminho que não tem nada a ver com sua essência apenas com o objetivo de provar para alguém (que não se importa com ela) que é corajosa.

Não se iluda com essas provocações. Uma boa resposta nesses casos é dizer simplesmente:

– Azar o seu...

E virar as costas. Para que dar valor para alguém que não valoriza verdadeiramente você?

Mas por que, às vezes, essa pessoa consegue disparar sua vontade de provar algo? Ou seja, como consegue fazer você se sentir inferior?

Não tenho dúvida de que existem pessoas com o dom de provocar mal-estar nos lugares onde estão, mas elas precisam contar com sua fragilidade para atingir você. Por isso procure estar atento a suas vulnerabilidades. Assim, aos poucos, não terá mais vontade de estar com essas pessoas.

Lembra-se daquele ex-namorado?

Lembra-se daquele amigo esnobe?

Com todo o respeito, por que aceitar sair com eles?

Veja, quando falo em deixar de lado algumas pessoas ou situações, talvez alguém pense que estou tentando convencê-lo a desistir de pessoas ou sonhos importantes.

Certamente, para alcançar nossos desejos, passamos por dificuldades e, com frequência, precisamos lidar com pessoas difíceis. É importante que você saiba lutar por seus objetivos – e, se for preciso, lutar muito. Mas nunca cuide de vidrinhos quebrados como se fossem diamantes especiais. Não dê valor a

pessoas que não o valorizam. Lembre-se: da mesma maneira como você não consegue fazer com que elas o amem, não conseguirá fazer com que lhe dêem o valor que você merece!

5. Comparações destrutivas

Comparar é humilhar. É mostrar ao outro que ele é inferior.

– Meu tio disse que joguei melhor que meu amigo!

Mas fique frio, garoto, pois da próxima vez ele vai dizer que o outro amigo jogou melhor que você. Ele não vai analisar se os outros treinam há mais tempo nem se você estava cansado porque jogou de manhã...

Sem se dar conta, seu tio está plantando em você o desejo de querer fazer melhor que os outros. E então, em vez de você procurar jogar melhor para realizar sua vocação, buscará se aprimorar com o único e exclusivo objetivo de superar os demais.



A comparação sempre leva a pessoa que está sendo comparada a se sentir por baixo e tem a finalidade de fazê-la avançar até o patamar que o outro impõe.

Alguns exemplos:

– Meu ex-namorado sempre me levava para jantar fora.

Na verdade o que ela quer dizer é: “Seu pobre miserável!”

– Minha “ex” nunca teve problema de peso.

Na verdade o que ele está dizendo é: “Sua gorda horrorosa!”

Diante de comparações assim, há duas alternativas. A primeira é deixar ao outro o trabalho de comparar e não aceitar o desafio. A segunda é mais complicada: procurar mostrar ao outro que você é melhor. Ao encarar esse

desafio, sem perceber, você já assinala que é inferior, pois quem quer superar alguém normalmente se sente inferior.

Portanto, observe que, pendurada em uma comparação, há sempre uma maçã envenenada. Mas agora você sabe como não cair nessa armadilha.

6. Pressões indiretas

Bem, você acabou de conhecer as maneiras pelas quais as pessoas tentam convencê-lo a sair de seu caminho e entrar em outro que não tem sentido para sua alma. Mas essas não são as únicas formas de nos desviar de nosso percurso. Há também pressões sutis que nos atingem. Boa parte das recomendações sobre como devemos ser, pensar e agir é transmitida de forma suave mas ao mesmo tempo persistente.

Somos bombardeados o tempo todo por mensagens que nos convidam a agir automaticamente:

– Ao primeiro sinal de dor de cabeça, tome o comprimido tal...

Na verdade, o melhor a fazer quando você tem dor de cabeça é interromper o que está fazendo por alguns minutos, perceber sobre o que sua cabeça o está alertando e refletir no que está acontecendo em sua vida. Mas, note: se você falar que está com dor de cabeça, vai aparecer um monte de gente (além dos comerciais) que lhe oferecerá comprimidos para calar a voz de sua alma.

Resultado: aos poucos nós nos tornamos pessoas de paliativos, e não de consciência.

Somos orientados a nos sujeitar às pressões das mais diversas formas: nas conversas com os colegas do clube, nos olhares que recebemos quando agimos de determinadas maneiras, nas respostas que recebemos quando ligamos para alguém, na atenção que os professores nos concedem na sala de aula, nos conselhos que ouvimos de nossos pais, nos convites que recebemos de nossos amigos.

É claro que nem eu nem você precisamos entrar nesse jogo!

As pessoas que conseguirem olhar o jogo de “Você só é importante se conseguir provar” com a neutralidade de quem assiste a uma partida de tênis do campeonato chinês terão condições de responder “não” a esses convites para mostrar sua importância. Acredite: deixarmos de nos preocupar com esse teatro todo nos livra de um estresse impressionante.

Ninguém pode ter a força de fazer você se sentir mal porque não se considera importante. Não perca tempo com essas pessoas. Seja você mesmo.

Hoje à tarde, eu estava experimentando um paletó numa loja. O estilo do vendedor era falar de maneira sofisticada para me convencer a comprar o produto. Enquanto eu olhava, ele continuava com seu discurso sobre moda. Percebi que estava me sentindo mal. Não tive dúvida e, apesar de ele já estar marcando a manga para acertar um pequeno ajuste, disse:

– Não estou me sentindo bem comprando com você. Depois eu volto.

E fui feliz para outra loja.

Uma dica bem prática nessas situações: pare e se analise quando estiver se sentindo mal na frente de alguém. Saia de perto da pessoa antes que você faça uma bobagem. Procure se distanciar da situação, analise-a com isenção e tente responder para si mesmo algumas perguntas-chave antes de tomar uma decisão:

– Essa pessoa é importante para mim?

Se for seu pai, é bom conversar para estabelecer um limite, mas, se for o vendedor de uma loja, simplesmente compre na loja ao lado.

– Esse objetivo faz parte da minha vida?

Às vezes a proposta é interessante, mas não tem nada a ver com sua vocação. Nesse caso é preciso dizer “não”.

Todo mês pessoas me oferecem negócios muito interessantes, mas que não fazem parte do meu plano de vida. Com a maioria delas, eu nem sento para conversar. Pode até ser um bom negócio, mas, se não tem sentido para minha vida, torna-se inconveniente.



Concentre-se em suas vocações e em seus talentos, e não se preocupe em agradar a ninguém. Viver para ser admirado pelos outros cria apenas fracasso e frustração.

Aliás, John Kennedy sabia muito bem disso. Certa vez perguntaram ao presidente americano qual era a fórmula do sucesso. Ele respondeu:

– A fórmula do sucesso eu não sei, mas conheço a fórmula do fracasso: viver para agradar a todos...

Verdade total: viva para realizar o que é importante para você. Vai dar muito trabalho, mas pelo menos você estará no caminho certo.

Não seja vulnerável às pressões

No jogo das aparências, as cobranças só funcionarão se formos carentes. Pense em um agiota. Ele só poderá cobrar juros abusivos se a pessoa estiver precisando muito de dinheiro.

Da mesma forma, se não precisarmos viver para agradar aos outros, essas pressões não terão efeito sobre nós, pois as cobranças deles não têm o poder de nos obrigar a fazer nada contra nossa vontade.

Sua mãe só poderá lhe cobrar que more com ela se você não tiver como se sustentar.

Sua professora só vai pegar no seu pé se você não tiver feito sua parte.

Perceba que em muitas ocasiões você pode conviver em um meio com diversos vícios sem se deixar influenciar por eles.

Se você não for vulnerável ao consumo sedutor do cigarro, poderá ir a um jantar em que todos fumam e não se sentir tentado a fumar.

Se você não comer carne vermelha, poderá ir a um churrasco sem se sentir pressionado a abrir mão dessa escolha.

Da mesma maneira, se você estiver se sentindo bem com o que possui, poderá viver no meio dessa onda consumista sem se sentir obrigado a sair por aí gastando o que tem e o que não tem.

Só nos sentimos envergonhados de não ter um carro do ano quando algo dentro de nós não está forte o suficiente para enfrentar os olhares de desdém das outras pessoas.

Só nos sentimos envergonhados de estar tristes por ter perdido a mulher amada quando não aprendemos a valorizar nossos sentimentos.



Só nos sentimos envergonhados de nossas escolhas quando não aprendemos a valorizar nossas decisões.

Se você não precisar que alguém lhe diga que você é importante, não ficará dependente da opinião alheia.

É fundamental saber que a sociedade pode nos induzir a fazer escolhas equivocadas, mas as decisões cabem apenas a nós mesmos.

Ninguém pode obrigar você a entrar em uma loja e comprar algo contra sua vontade.

Ninguém pode obrigar você a escolher uma profissão só porque ela tem mais possibilidade de dar dinheiro.

Ninguém pode obrigar você a se casar com alguém que não ame.

Em resumo: para que a síndrome das aparências tome conta de suas ações, é preciso que a pressão social se some a uma fraqueza sua.

Não adianta, portanto, sair por aí brigando com todo mundo na tentativa de evitar as pressões. Não adianta discutir com o agiota por causa dos juros extorsivos que ele cobra, pois o único caminho que funciona é sanear suas finanças.

A solução mais eficaz é cuidar de suas carências para que elas não deixem você em uma posição de dependência.

Como nossas fraquezas se estruturam?

Tenho uma amiga que foi casada com um sujeito supermulherengo, que a magoou muito e não tinha o menor respeito por ela. Mesmo assim o casamento só terminou porque ele a deixou. Há pouco tempo fui a sua festa de aniversário, e ela, muito feliz, me apresentou o novo namorado. À medida que a festa avançava na noite e a bebida começava a fazer efeito, ele se soltou e passou a paquerar descaradamente duas amigas dela. Fiquei chocado com a cara-de-pau dele, mas observei que eles saíram juntos no fim da festa. Hoje ela me ligou para perguntar se não tinha achado seu novo namorado o máximo.

Coisa de louco! Ela conseguiu arrumar outro mulherengo cara-de-pau!

Por que uma mulher tão inteligente dá um jeito de se apaixonar por homens que têm os mesmos problemas?

Tenho certeza de que muitas vezes você também se faz perguntas como essa e outras mais:



- Por que pessoas inteligentes tomam decisões tão absurdas?
- Por que pessoas sensíveis às vezes cometem atos tão grosseiros?
- Por que pessoas ricas são capazes de ações tão mesquinhas?

A resposta é uma só: mecanismos internos, desconhecidos de nós mesmos, agem silenciosamente, fazendo com que nos sabotemos em nossas escolhas.

Precisamos ter em mente que muitas vezes nossas ações são movidas não só pela lógica da razão, mas também pela lógica das carências que não foram preenchidas em nossa infância.

A história de maior pão-durismo que já vi em minha vida foi protagonizada por um banqueiro inglês casado com uma brasileira. Uma vez por ano ele vinha ao Brasil e, em uma dessas vezes, me procurou para fazer terapia. Durante o processo, eu o orientei a fazer um tipo de terapia corporal

com uma assistente. Ele adorou tanto o processo que pediu ao filho, que morava na Europa, para vir para cá fazer o mesmo trabalho. Conversou comigo, e eu indiquei outra assistente, que falava inglês, para fazer o tratamento. O rapaz adorou o trabalho e fez um plano de tratamento para as semanas seguintes, que correspondiam a suas férias escolares.

Dias depois recebi um telefonema do pai, que já estava na Inglaterra, em que me perguntava por que o filho estava pagando mais caro pelo tratamento. Tentei explicar que profissionais diferentes cobram preços diferentes. Ele fez um discurso de meia hora dizendo que era exploração cobrar mais só porque a terapeuta falava inglês. No fim, resolveu tirar o filho da terapia, apesar de o rapaz querer continuar. O mais triste foi constatar a diferença de preço entre as duas profissionais: uma cobrava 20 dólares e a outra, 22! Imagine o que significava essa diferença para o dono de um banco.

Ele estava agindo como um banqueiro que ganha milhões de dólares por ano? Não. Estava agindo como uma criança que um dia esteve na miséria, para quem 1 dólar representava a diferença entre comer ou passar fome. Por causa de 2 dólares, tirou da terapia a pessoa que mais amava na vida.

Essa mesma situação acontece com muitos empresários capazes de realizar atos mesquinhos. Somente se conseguirmos nos colocar no lugar da criança que um dia sofreu por não ter o que comer poderemos compreender por que um empresário trilhador é capaz de tirar um benefício de um funcionário que ganha salário mínimo. Parece que o empresário é que não tem dinheiro para comer direito...

Isso também explica por que uma mulher que tem um amor a seu lado se sente solitária e entra em depressão.

As pessoas, nessas situações, estão dominadas por um estado de consciência que não as deixa ver claramente o que está acontecendo.

Na verdade, elas se encontram em um estado psicológico fragilizado, como crianças desprotegidas em busca de segurança, aceitação e admiração. É como se estivessem hipnotizadas e, apesar de ter o corpo e a inteligência de

um adulto, fossem levadas a agir movidas pelas carências da criança que um dia foram.

O começo de tudo

O primeiro ponto a considerar é que, na infância, nossa dependência é tão grande que pensamos que seremos dependentes dos outros a vida inteira.

Talvez o ser humano seja o animal mais frágil ao nascer, com maior dificuldade de sobreviver na natureza e, por isso, totalmente dependente das pessoas que o cercam. O filhote de ser humano é o animal que por mais tempo necessita dos cuidados de seus pais. Um leãozinho com alguns meses de vida já é capaz de correr pela floresta. Um filhote de águia já ensaia os primeiros vôos depois de alguns dias de vida. Nós, ao contrário, começamos a andar por volta do primeiro ano de vida. Ao longo de toda a infância, não temos condições de deixar o “ninho” para encarar o mundo sozinhos. Necessitamos dos adultos para nos alimentar, nos dar banho, nos fazer dormir, nos levar ao médico.

Os seres humanos têm filhotes muito dependentes até que cresçam e criem condições de sobreviver sozinhos na selva. Essa dependência nos deixa muito vulneráveis às pessoas e às circunstâncias da nossa infância. As crianças precisam de alimento para o corpo e para a alma. Por isso, além de refeições e abrigo, necessitam de segurança, aceitação e admiração para que possam se sentir importantes para seus pais. Quando não recebem esses alimentos, ficam com essas carências até o dia em que possam cuidar de verdade delas.

O segundo ponto a considerar é que a dor provocada pelas carências é tão grande que a pessoa pensa que nunca será capaz de supri-las.

Infelizmente, grande parte das crianças não é protegida, aceita ou recebida com carinho pela família.

Seus atos e gestos não são valorizados pelos pais.

Seus primeiros passos são ignorados.

Suas primeiras conquistas não são reconhecidas.

A dor gerada por essas necessidades não preenchidas é muito grande, e, por isso, a criança vai lutar o quanto puder para supri-las.

Quando observamos uma criança com fome de alimento, podemos ver claramente toda essa luta. No começo ela fala, chora, reclama, faz birra e, por fim, escândalo. Em nosso meio socioeconômico, a criança sempre recebe comida e, portanto, fica saciada. Mas, se faz parte de uma classe social desfavorecida e permanece muito tempo sem comer, ela pára de fazer movimentos para economizar energia e sentir menos fome.

Em nosso grupo social, a luta da criança para receber afeto dos pais não é tão evidente, mas o processo é o mesmo. Ela pede, chora, reclama, às vezes fica doente, faz birra e, depois de muito insistir, desiste para não sofrer a dor de ser rejeitada.

Quando adultas, essas crianças, em sua maioria, se sentirão tão impotentes para conseguir esse afeto que vestirão uma máscara em que se lê: “Eu sou tão maravilhoso que não preciso do afeto de ninguém”.

O terceiro ponto a considerar é que passamos a negar nossas carências afetivas quando nos tornamos adultos.

Tenho certeza de que, se o banqueiro inglês que discuti comigo agisse de acordo com sua lógica de adulto, entenderia facilmente que cada médico define o valor do seu trabalho e, por isso, existem preços diferentes. Isso acontece com restaurantes, lojas e farmácias. Você consegue imaginar esse banqueiro chamando o maître de um restaurante sofisticado para argumentar que o espaguete da casa ao lado é mais barato? Certamente não.

Conclusão: quando as pessoas deixam as carências do passado tomar conta de sua mente, são capazes de criar argumentos completamente descabidos.

Se você analisar suas reações emocionais, poderá compreender alguns comportamentos aparentemente sem fundamento.

Lembra-se daquela crise de choro repentina no dia de sua festa de aniversário? Eu lhe pergunto: será que seu aniversário era comemorado na infância?

E a raiva explosiva que toma conta de você quando seus desejos não são realizados? Eu lhe pergunto: será que alguém lhe prometeu alguma coisa no passado e não cumpriu?

E o ciúme que você sentiu por aquele seu namorado tão apaixonado? Eu lhe pergunto: será que você se sentiu sozinha quando seu pai saiu de casa e nunca mais voltou?

Olhar para sua infância pode ser um bom caminho para entender algumas reações emocionais de hoje.

A criança que fomos um dia ainda mora em nosso coração

A criança que fomos representa uma parte importante de nossa estrutura psicológica. Os psicoterapeutas que valorizam essa idéia a chamam de criança interior. Cuidar dessa nossa parte é essencial para estar em paz com nossos sentimentos.

Nossa criança interior guarda as experiências afetivas vividas no passado. Às vezes a manifestação dessa criança é cheia de prazer.

Por exemplo, quando brincamos com nossos filhos como se fôssemos crianças livres.

Quando nos permitimos pedir colo a um amigo querido.

Quando caminhamos na praia debaixo de uma chuva de verão.

Em outros momentos, porém, as dores não cuidadas de nossa infância tomam conta de nossa consciência de forma sombria. E nossa criança grita, e nosso adulto se cala!

Porque uma criança desprotegida é capaz de qualquer coisa para se sentir segura.

Uma criança que se sente abandonada é capaz de fazer o que os pais esperam somente para se sentir amada.

Uma criança que não se sente admirada é capaz de agir como um macaquinho amestrado para conquistar o aplauso dos pais.

Para estar em paz com nossa emoção precisamos ficar atentos aos movimentos dessa criança.

Vamos imaginar a seguinte situação: sua irmã convida um de seus irmãos para almoçar, não o avisa, e você fica magoado com ela. Puxa vida! Desejar que ela tivesse convidado você é uma coisa, mas arrumar uma briga com ela é outra, muito diferente. De nada adianta brigar com sua irmã. Isso não vai dissipar sua sensação de abandono. A única solução verdadeira é olhar dentro de você e dar a sua criança todo o amor de que ela precisa. Como você provavelmente é amigo de sua irmã, brigar com ela por não tê-lo convidado para o almoço significa simplesmente procurar a solução onde o problema não está.

Mais um exemplo: você fica magoada com seu chefe porque ele não se lembrou de seu aniversário. É lógico, seria legal que ele tivesse sido carinhoso com você. Mas talvez ele estivesse tão preocupado com outros problemas que não se lembrou da data. Bem, você pode deixar para lá e esquecer o assunto ou ficar com uma grande mágoa.

O que será que tocou você tão profundamente a ponto de ficar magoada com algo que, em outras condições, não ganharia toda essa proporção?

Na verdade, essa dor não vem do adulto que você é hoje. O episódio com seu chefe despertou aquela criança carente que estava adormecida.

Pode ser que seu pai também não a cumprimentasse em seu aniversário... Ou seus pais não faziam uma festa para você.

Bem, certamente brigar com o chefe não vai resolver nada. Se ele for uma pessoa importante para você, talvez uma conversa com ele sobre o episódio desfaça sua mágoa. O mais importante, contudo, é olhar dentro de si e cuidar de sua criança.

A maior parte das pessoas não cuida dessas carências e, em vez de mergulhar na análise das experiências malsucedidas, veste a famosa máscara em que se lê: eu sou sensacional.

O problema é que carências não cuidadas sempre dão um jeito de aparecer...

Algum tempo atrás, o costureiro Clodovil entrevistava, em seu programa de televisão, um médico famoso, que tem uma imagem de aristocrata. Em determinado momento, ele percebeu que o cirurgião tinha tido uma infância muito pobre e fez o seguinte comentário:

– Quer dizer que você teve muitas dificuldades no começo de sua carreira?

O médico ficou visivelmente constrangido e começou a dar explicações, como faz um político corrupto ao ter de justificar a origem do dinheiro que está em sua conta bancária. Resultado: o que se viu foi uma pessoa angustiada, envergonhada, tensa, irritada, como se tivesse sido pega em uma mentira. Ele estava totalmente distante de sua criança interior, querendo esconder suas raízes e essa negação disparou o sentimento de inadequação. Se ele estivesse em paz consigo mesmo, poderia responder:

– É verdade, enfrentei muitas dificuldades no começo de minha carreira e tenho muito orgulho de ter superado essas adversidades.

Agora você deve estar se perguntando: o que posso fazer para que as carências do passado não interfiram na maneira como estruturo minha vida hoje?

Não é possível voltar à infância e culpar as pessoas que cuidaram de nós por não ter atendido a todas as nossas necessidades. O único caminho que funciona é este: cuidar de nossa criança interior para que suas carências sejam satisfeitas. No próximo capítulo, vamos conhecer melhor cada uma das carências que podem atormentar nossa criança interior, para que elas não se tornem as fraquezas de nosso adulto.

A grande batalha contra nossas
fraquezas

Antes de prosseguir, quero esclarecer um ponto importante: todos nós temos necessidade de segurança, de aceitação e de admiração. Isso é natural e normal.

Todos nós precisamos saber que temos um lugar onde morar, uma estrutura para viver e algum dinheiro no banco para nossos projetos ou para alguma emergência. Todos nós precisamos nos sentir amados pelas pessoas importantes em nossa vida. Assim como todos nós precisamos nos sentir admirados pelas pessoas queridas.

O drama é que nada que vem de fora será capaz de saciar essas necessidades.

Nenhum dinheiro do mundo tornará você uma pessoa mais segura.

Nenhum amor do mundo fará você se sentir mais amado.

Nenhum aplauso lhe trará mais admiração.

A seguir veremos como cada uma dessas carências nos influencia e de que forma podemos saciá-las.

Os que buscam segurança

Quando nasce, toda criança precisa de segurança.

Segurança de ter o que comer.

De ter um lugar gostoso para viver.

De ter uma estrutura em que ela saiba que o amanhã está garantido.

De ter pessoas em quem ela possa confiar.

De ter alguém que cuide dela com carinho.

Infelizmente, a maioria das famílias não consegue transmitir essa segurança à criança. Às vezes os pais são muito pobres. Ou o casal está tão envolvido em suas brigas, em sua vida, em suas preocupações, em sua carreira, que não dá a devida atenção à criança. Talvez haja alguém enfermo na família que tome toda a atenção. Ou um dos pais tenha problemas psicológicos. Talvez a empregada encarregada de cuidar dessa criança não tenha amor para dar.

O fato é que, quando a criança acredita não estar protegida, começa a se sentir insegura. Imagina que não pode confiar em ninguém e passa a construir sua vida em busca da garantia de segurança.

Para você ter uma idéia da importância da segurança na vida de uma criança, vou contar uma história dramática que se tem repetido no Japão. Lá, os pais saem para trabalhar, e as crianças, ainda pequenas, vão para a escola sozinhas. Existe todo um esquema para dar segurança a elas, mas há um ponto fraco: os estudantes mais velhos, que deveriam protegê-las, em alguns casos começam a chantageá-las para que dêem dinheiro a eles. Pior: fazem ameaças para que não contem isso aos pais ou a qualquer outro adulto, sob pena de levarem uma surra. É lógico que boa parte dessas crianças revela o problema aos pais ou aos professores. Para outras, porém, a sensação de falta de proteção e desamparo é tão grande que elas cometem suicídio.

Terrível, não é? Por isso, ter segurança é fundamental. Quem viveu uma situação de falta de proteção pode ter o impulso de criar um sistema de vida em que nunca mais se sinta inseguro. E a questão se complica ainda mais se a pessoa começa a buscar essa segurança caindo na tentação de comer uma daquelas quatro maçãs que mencionamos anteriormente.

Podemos observar várias situações em que as escolhas das pessoas são motivadas pelo medo de perder a segurança, como:

- Pensar só em acumular bens materiais para não correr o risco de passar necessidades novamente.
- Ficar acomodado em um emprego que dá segurança.
- Escolher o companheiro pela segurança que ele transmite.
- Viver sozinhas para não correr o risco de uma separação.

Um exemplo clássico de busca de segurança é o da pessoa que um dia foi muito pobre e passa a acumular riquezas para ter certeza de que nunca mais faltará nada em sua vida. Ela vive em função desse objetivo: acumular bens e riquezas. Gente assim começa a ver fantasmas em todos os cantos. E se o governo quebrar? E se minha empresa falir? E se o dólar cair? E se houver recessão nos Estados Unidos? Embora tenham dinheiro suficiente para uma aposentadoria tranqüila, essas pessoas jamais se sentirão seguras. Em consequência disso, tornam-se ricas na conta bancária, mas extremamente pobres de coração, pois aprenderam que o dinheiro foi feito para dar segurança, e não para propiciar um viver mais pleno. São ricas por fora, mas pobres por dentro. Pobres em sua essência.

Há também aqueles que mantêm um casamento de aparências para se sentir seguros. Romper o relacionamento implica correr riscos, como ter de começar a trabalhar, mudar de casa, recomeçar a vida e buscar um novo relacionamento. Dessa forma, pensam que o melhor é deixar as coisas como estão. É mais seguro. E então aparentam estar felizes para manter uma estrutura que é falsa, mas acalma suas carências. O amor já foi embora há muito tempo, se é que um dia existiu, mas o casamento vai continuar enquanto a pessoa tiver medo de enfrentar o novo.

No ano passado, uma amiga me ligou bastante chateada. Dizia que não amava mais o marido e queria se separar dele. A convivência estava insuportável, e ela não agüentava mais o jeito de o marido se comportar, não suportava mais a família dele se metendo o tempo todo na vida do casal e era um martírio fazer amor com ele. Descreveu uma situação dramática. Algum

tempo depois soube que eles se haviam separado. Imaginei que ela tivesse levado seu propósito adiante.

Meses mais tarde, saímos para almoçar e lhe perguntei como estava a vida. E ela me disse que, após um tempo de separação, tinham voltado a viver juntos. Contou que ele pedira a separação e ela aceitara. Mas, depois de algum tempo, resolvera pedir a ele que voltasse. Perguntei, então, se ela havia redescoberto o amor por ele. E ouvi um “não” como resposta. Sem entender direito, questionei o motivo de sua decisão. E ela, sem titubear, disse que não gostava de viver sozinha. Ruim com ele, pior sem ele! O que ela queria era apenas estar segura, com alguém a seu lado, independentemente de quem fosse e de como se sentisse.

No trabalho também é comum as pessoas agirem movidas pela busca de segurança. Dessa forma, procuram estar bem com todo mundo. Jamais tomam uma posição clara com receio de se comprometer e conquistar inimigos. Fazem o jogo das aparências. São capazes até mesmo de sorrir e abraçar alguém no escritório que não suportam. Tudo para manter o emprego e – quem sabe? – conquistar alguns pontinhos com o chefe ao disfarçar seus pontos fracos. A preocupação desses profissionais se restringe às aparências. Mas os resultados deles não aparecem. Pode até ser que, em uma crise na organização, não sejam os primeiros a ser demitidos. Mas com certeza um dia ficará nítido que não são o que parecem ser.

O grande problema das pessoas inseguras é que buscam a segurança de forma equivocada. Ao depositar sua segurança em um casamento, em um grupo de amigos ou no dinheiro, deixam muito claro ser essas coisas passageiras que sustentarão sua segurança. Assim, vão continuar sofrendo porque, de uma hora para a outra, a situação pode mudar e tudo o que parecia sólido desmorona como um castelo de cartas.

Isso quer dizer que se você é inseguro está fadado a viver em busca de segurança? Certamente não. Você pode aprender a deixar o sofrimento do passado para trás e passar a viver confiando mais em si mesmo, nos

verdadeiros amigos e na vida, desenvolvendo sua capacidade infinita de se cuidar com amor.

Os que buscam aceitação

Muitos de nós, quando nascemos, podemos nos sentir rejeitados por nossa família. Isso acontece pelos mais variados motivos:

- Porque você nasceu em um momento em que seus pais não queriam ter filhos.
- Porque você nasceu menino, quando seus pais queriam uma menina. Ou por nascer menina, quando seus pais queriam um menino.
- Porque seus pais não brincaram ou não conversaram com você o suficiente.
- Porque seus pais exigiram de você um comportamento de adulto.
- Porque você tinha um jeito que não era aceito pelas pessoas. Por exemplo: você era muito elétrico, e seus pais, introspectivos.
- Porque você tinha uma dificuldade física ou mental, e sua família não estava preparada para enfrentar a barra.

Ou seja, quando não somos aceitos como somos, passamos a travar uma luta para nos sentir parte da família e ser valorizados pelos pais.

Para você entender melhor a sensação de angústia que vem do desejo de se sentir aceito, lembre-se de seu primeiro dia de aula na escola. Para muitas crianças, a necessidade de aceitação é tão angustiante que o momento em que a porta se fecha atrás da mãe fica para sempre associado na memória à sensação de medo.

Eu me recordo muito bem desse dia. Nunca vou esquecer a angústia que senti. Olhava para as crianças e me perguntava: será que vão gostar de mim?

Tudo o que eu queria era ser aceito. Tinha medo de ser excluído das conversas, de ficar de fora das brincadeiras, de me sentir um alienígena.

Ansiava por fazer parte da turma.

Se você também se sentiu assim, essa mesma angústia pode reaparecer, hoje, quando começa a trabalhar em uma empresa.

Ou quando você é convidado para uma festa importante e decide não ir para não ter de enfrentar o medo de ser desprezado ou ignorado.

Ou quando você opta por não viajar por medo de se sentir sozinho.

Ou quando você prefere não sair com um novo paquera por receio de se sentir sem graça.

Até bem pouco tempo atrás, eu ficava ansioso quando tinha de ir a determinadas reuniões, apesar de querer muito participar delas. Eu me lembro de um jantar em que faria uma palestra para os melhores executivos de Recursos Humanos do ano. Eu estava tão sem graça que, ao ver o nome do meu amigo José Augusto Minarelli na lista dos homenageados, respirei aliviado e liguei para ele para combinarmos de ir juntos!

Houve vezes em que não tinha um amigo para me acompanhar e me dar a sensação de proteção. Não fui a algumas festas para não ter de enfrentar o medo de me sentir excluído da turma. Mas você acha que tive a humildade de dizer ao amigo que me convidara que não tinha ido por medo de não me enturmar? Nada disso! Vesti minha máscara de sensacional e menti, alegando ter outro compromisso assumido anteriormente.

Para manter as aparências, a máscara de maravilhoso me impediu de mostrar-me como sou. É lógico que esse medo não veio do adulto de hoje. Veio, sim, de alguma sensação de rejeição que minha criança viveu, a qual, sem que eu percebesse, tomou conta de minha mente e decidiu me proteger de uma nova possibilidade de rejeição que, verdadeiramente, não corria o risco de se repetir naquele momento.

O medo de não nos sentirmos aceitos pode ser tão assustador que passamos a tomar decisões que nos distanciam de nossa essência.



Talvez hoje você esteja longe de sua essência por ter deixado que o medo de ser rejeitado e de se sentir só tomasse conta de suas decisões.

Aquela criança do passado pode estar levando você para longe da pessoa que você é hoje.

Há pessoas que fazem tremendas loucuras para se sentir amadas.

Aceitam viver relacionamentos destrutivos.

Usam drogas para ser aceitas pela turma.

Compram a companhia de gente aproveitadora.

Vivem pagando para ter com quem transar.

Anulam-se para manter o namorado.

Abaixam a cabeça para receber o elogio do chefe.

Enfim, fazem qualquer coisa para calar uma criança carente de amor que vive buscando aplacar sua solidão.

Talvez essa seja a razão de você trabalhar desesperadamente.

Ou beber até desmaiar.

Ou assistir a filmes até dormir de exaustão.

Provavelmente, se você age assim, quando criança não se sentiu amado como necessitava. E o que você precisa, agora, não é de filmes, de mais trabalho, de companhias interesseiras, de álcool nem de drogas, mas aprender a cuidar de sua criança, que ficou carente de amor, e a curtir o amor que sente por si mesmo.

Está na hora de abraçar sua criança, de pegá-la no colo. Faça as pazes com ela e, de mãos dadas, caminhem um pouco por esse jardim maravilhoso que é

a sua vida. Aqui, é possível reconciliar o adulto que você é com a criança que você foi.

Os que buscam admiração

Outra necessidade do ser humano é ser admirado.

A criança quer receber o sorriso de admiração dos pais quando faz alguma coisa especial, porém muitas vezes esse sorriso não chega nunca...

Não chega porque o pai é um perfeccionista e está sempre procurando defeitos.

Não chega porque as pessoas não prestam atenção nela.

Não chega porque os pais são supercarentes e só se preocupam com as próprias necessidades.

Não chega porque os pais valorizam apenas determinadas habilidades que não são de interesse da criança.

Às vezes, o olhar de admiração não vai chegar nunca para a criança. Outras vezes, só estará disponível se ela se dedicar a determinadas atividades. Então, ela tentará descobrir as ações que despertam a admiração dos pais para que possa ser admirada com mais frequência.

Se quando você era criança sua família gostava muito de futebol, por exemplo, é provável que você se esforçasse para desenvolver habilidades nesse esporte. O mesmo pode ter acontecido se sua família valorizava a leitura e os estudos. Até aí, nenhum problema. A coisa se complica, no entanto, se você não tinha vocação para jogador de futebol nem para intelectual e se esforçava para ser bom nessas atividades só para receber os aplausos de seus pais.

Se seus pais falharam nos momentos em que deveriam admirá-lo, você pode imaginar que ninguém é capaz de aplaudi-lo e se sentir incapaz mesmo quando todos o valorizam.



Se você passou a infância buscando, sem sucesso, os aplausos de seus pais e irmãos, provavelmente se tornou um adulto que vive para ser aplaudido. Suas ações estão voltadas para conquistar a admiração dos demais.

É aí que mora o perigo: a luta para ser reconhecido como competente poderá se transformar em obsessão para você.

Certamente, você tem um tio solitário que, ao se aproximar das pessoas, começa a mostrar que é inteligente. Começa a falar pelos cotovelos para mostrar que está por dentro de tudo. Fala sem lhe dar tempo de fazer seus comentários. Na verdade, ele nunca conversa, faz uma apresentação de seus conhecimentos. Ou seja, faz discursos e espera que todos concordem com ele humildemente.

Ele age assim porque sua criança necessita de aplausos, mas não percebe que, hoje em dia, está precisando de alguém com quem possa abrir o coração e revelar seus sentimentos...

Há pessoas cuja carência se torna tão intensa que não se satisfazem recebendo apenas aplausos. Elas sofrem até quando outra pessoa os recebe.

Isso acontece muito em convenções. Um profissional recebe o prêmio de melhor vendedor do ano, mas sua felicidade fica comprometida pelo fato de um colega ter recebido outro prêmio. No seu entender, a festa só seria completa se ele fosse o único homenageado.

Mesmo no mundo das ciências, existem vários exemplos de pesquisadores com o ego tão inflado que não admitem que outro cientista seja aplaudido. No mundo dos médicos não é diferente. É comum, em uma

primeira consulta, ouvir o médico criticar duramente o colega de profissão com quem você se tratou anteriormente.

Há inúmeros exemplos: vejo músicos criticando uns aos outros, chefes de cozinha dizendo que seus concorrentes não sabem cozinhar. Essas pessoas agem como se fossem a única autoridade no assunto e os demais estivessem em posição de inferioridade. Só elas merecem os aplausos. Parece que os outros deveriam desaparecer da face da Terra.

Muitas vezes, a disputa pelos aplausos acontece até mesmo no que deveria ser um pacífico almoço em família aos domingos. Em muitas casas, nesse momento, cunhados, irmãos, primos e toda a família entram em guerra, e cada um tenta parecer melhor do que o outro.

E quanto às brigas entre irmãos? Em geral, por trás desses embates há muitos ressentimentos, talvez por um se sentir menos valorizado pelos pais do que o outro. E a maneira que encontra para se sentir importante é criar problemas para o irmão.

Viu só? Quem não conseguiu ser admirado lá na infância pode se tornar um adulto que faz qualquer coisa para receber aplausos. Mesmo que não consiga se destacar como craque no futebol, ser bem-sucedido como um executivo, ter sucesso como uma estrela da música, entre tantas outras coisas que podem nos levar a ser admirados pelos outros, tentará, pelo menos, aparentar o sucesso que não tem. E aí você já sabe: começará a “brincar” de parecer ser o que não é.

Talvez até dê certo vestir a máscara em que se lê “Eu sou maravilhoso”, mas o coração continuará vazio, sem o amor de que a pessoa sempre precisou...

Se você conhece pessoas que vivem com essa máscara no rosto, não as inveje. Pelo contrário, tenha compaixão delas. Embora aparentem uma felicidade contagiante, elas estão, na verdade, sofrendo muito no íntimo. Talvez você, com sua simplicidade, com sua autenticidade, com sua essência, possa ajudar muitas delas. Na vida, também precisamos estar preparados para servir.

Você pode ser um herói de
verdade

Talvez agora você esteja se dando conta de que precisa seguir seu caminho de um jeito que tenha mais a ver com sua essência. Talvez, durante a leitura deste livro, você tenha começado a se questionar sobre algumas coisas em sua vida, mas não sabe que caminho seguir e percebe ter dúvidas a respeito do que precisa fazer.

Se você está se sentindo assim, um pouco confuso, ótimo!

Você deve ter se surpreendido com esse “ótimo”, mas é isso mesmo.

É maravilhoso ter incertezas sobre nossa vida, porque a incerteza é o primeiro passo para começarmos a nos transformar. O falecido doutor Milton Erickson, fundador da Sociedade Americana de Hipnose Clínica e tido por muitos estudiosos como o melhor psicoterapeuta da história, dizia que um dos trabalhos mais importantes em uma terapia é criar dúvidas na mente do paciente.



Um ser humano sem dúvidas não evolui. O questionamento é o primeiro passo para nos abirmos para o novo.

O mundo vai mudar quando nossos líderes tiverem alguma dúvida.

No dia em que o presidente dos Estados Unidos se perguntar: será que essa estratégia de guerras está criando paz? Bem, nesse dia alguma coisa nova pode realmente acontecer...

No dia em que um terrorista se perguntar se é justo tirar a vida de inocentes para transformar o mundo, alguma coisa realmente nova pode acontecer.

No dia em que os políticos corruptos se perguntarem se o dinheiro que estão roubando de pessoas pobres realmente está criando felicidade em sua vida, alguma coisa diferente pode acontecer.

Mas, infelizmente, esse é um mundo de muitas certezas e poucas dúvidas.

Se os seres humanos continuarem com tanta certeza de que estão fazendo tudo corretamente, em breve não haverá mais vida em nosso planeta: os dirigentes dos países continuarão achando que têm o direito de partir para a guerra quando for conveniente; as pessoas continuarão a destruir os recursos naturais do planeta por acreditar que são inesgotáveis; homens e mulheres continuarão mantendo relacionamentos problemáticos porque têm certeza de que não precisam mudar sua maneira de agir; os pais continuarão a criar os filhos para a competição; as empresas persistirão no modelo de criar lucro tirando o máximo e dando o mínimo. E por aí vai...

As pessoas que se vestem com capa de super-heróis e procuram se mostrar sensacionais o tempo todo só vão parar quando destruírem suas vidas, quando chegarem ao fim da jornada e perceberem que atingiram muitas metas, mas não foram felizes. Nesse momento poderá surgir a pergunta: para que tanto sacrifício? E a resposta ficará para a próxima viagem.

Uma pessoa só muda quando surge uma pergunta importante em sua consciência: será que esse caminho me leva aonde eu quero chegar?

Quando uma dúvida aparece, a pessoa tem a possibilidade de fazer algo diferente.

Somente quando o pai fica confuso e se pergunta se sua forma de educar o filho está criando um adulto pleno é que pode fazer algo diferente.

Somente quando os companheiros se perguntam se sua maneira de se relacionar está criando o verdadeiro amor é que podem parar de se destruir.

As perguntas podem levar você a alguma mudança... Portanto, se você já tiver alguma pergunta esse pode ser um bom começo.

A caminhada já é a transformação

Vamos imaginar agora as questões que podem levantar dúvidas em seu coração.

- Será possível colocar a máscara de sensacional de lado e começar a ser mais humano?

- Como ser mais verdadeiro em meus relacionamentos?

- Como ser um herói de verdade?

A mudança começa com uma dúvida que se transforma em uma pergunta. A busca das respostas a essa pergunta é a própria caminhada da transformação.

A pergunta é o primeiro passo, mas existem pessoas que só ficam fazendo as perguntas. Não têm coragem de buscar as mudanças que geram a transformação. É preciso procurar a realização: a caminhada já é a transformação.

É raro termos uma tomada de consciência tão intensa a ponto de criarmos coragem para jogar fora imediatamente a máscara de maravilhoso.

O hábito de se relacionar utilizando-se dessa máscara é tão forte que a gente precisa de algum tempo para se desapegar e aprender uma nova maneira de se mostrar aos outros.

Gosto muito de uma história sobre um rei poderoso que abandonou todas as riquezas e o conforto de seu castelo e se tornou um peregrino. Ele contava a todo mundo a história de sua humildade e falava da coragem de largar tudo e

viver de esmolas. Até que um dia percebeu seu tremendo apego ao abandono do castelo. Estava em uma situação diferente, mas vivia com o mesmo apego. Antigamente era apegado ao castelo onde morava e depois se tornara apegado ao castelo que havia deixado.

O apego é algo sutil, e, por isso, o retorno ao verdadeiro tem de ser cuidadoso. A mudança raramente acontece de uma hora para outra: é um processo em que a pessoa se dá conta aos poucos de quanto perde na vida por usar uma máscara ao mesmo tempo que cria coragem de entrar em contato com sua face original.

Nossa máscara de sensacional não é uma máscara de ferro que podemos deixar de lado simplesmente com um gesto rápido. É uma máscara de barro e, para retirá-la, precisamos lavá-la diariamente com a água da consciência. O barro vai saindo aos poucos com a água e, ao mesmo tempo que essa máscara se desfaz, começamos a ver e sentir nosso verdadeiro rosto. Descobrimos que nossa face original não tem o mesmo tipo de beleza da máscara, mas é autêntica e tem a força da alma.

Nosso rosto verdadeiro tem algumas rugas, alguns traços de tristeza, certamente algumas cicatrizes de batalhas do passado, mas também tem a serenidade de quem lutou e venceu, a sabedoria de quem lutou e perdeu e, principalmente, a fé de quem sabe que ainda tem muitas histórias para viver lá na frente.

O segredo para mudar sua vida não é jogar tudo fora e reconstruí-la do jeito que você tem certeza de que ela deve ser. O segredo é entender que não vamos ter a grande idéia, o grande salto, dar o famoso pulo-do-gato. Isso não existe. Você não vai tomar uma atitude que mudará completamente sua vida a ponto de sorrir 24 horas por dia, fazer tudo sempre certo, ter sucesso e possuir tudo o que você quer. Lembre-se: esses desejos são miragens! Armadilhas!

Na realidade, aos poucos a gente descobre o prazer de se revelar e curte esse processo de construção a partir de nosso ser. Não há como ter respostas definitivas para todas as nossas angústias, inclusive para as que virão. Isso é

coisa de super-herói. E, como você já sabe, nossa verdadeira força está na autenticidade, na maravilhosa experiência de ser quem verdadeiramente somos: humanos, com nossos acertos e nossos erros, nossas belezas e nossas fraquezas, nossas infinitas possibilidades e nossas limitações.

Peça uma trégua para seu ego

Para perceber nossa própria máscara de sensacional, precisamos nos conscientizar dos movimentos do ego.

Você já deve ter ouvido inúmeras vezes a palavra egoísta. Bem, o que estamos dizendo quando chamamos alguém de egoísta? Por definição, é uma pessoa que só pensa nela mesma, que não compartilha nada com os outros, que guarda tudo somente para si mesma.

Na verdade, uma pessoa egoísta está focada apenas em uma das camadas da própria personalidade, o exterior. Sim, somos pessoas profundas, temos várias camadas. Essa parte mais externa, que todos vêem, inclusive nós mesmos, chama-se ego. Mas há outras camadas sob o ego, especialmente nosso ser.



A essência é uma delas, é o que está lá no fundo de nós, onde moram nossos verdadeiros poderes.

É por isso que não adianta nos compararmos aos outros. Quando fazemos isso, levamos em conta apenas nosso ego, apenas o que os outros nos mostram, e nos esquecemos de que, dentro de todos nós, há uma alma plena de necessidades, energia e desejos.

Assim, quando fazemos um curso que atende às demandas de nossa essência, nosso pique é total: não estamos assistindo às aulas somente porque parecem ser importantes para a carreira, mas porque, de fato, sentimos uma necessidade profunda de aprender o que ali é ensinado.

Quando alguém comenta que é preciso abandonar o ego, certamente não está dizendo que as pessoas devem destruir o ego, mas que simplesmente não se devem apegar a essa camada externa em que o mais importante é manter a imagem.

Recentemente, a filha solteira de uma amiga engravidou, e a mãe ficou bravíssima com ela. Pediu para a moça sair de casa. Chamava a própria filha de todos os nomes feios que há no dicionário.

Um dia perguntou o que eu achava, e eu respondi:

– Você está mais preocupada com sua imagem do que com sua filha. Você está mais preocupada com o que as pessoas vão falar de você do que com seu neto. Você está mais preocupada com o que as pessoas pensam de sua capacidade de ser uma boa mãe do que em efetivamente ser uma boa mãe. Tenho certeza de que um dia você vai se arrepender de ter feito sua filha sofrer tanto.

Na verdade, ela estava agindo movida somente pela camada das aparências. Não conseguia entrar na essência da vida.

Final da história: hoje em dia é a avó mais coruja que eu conheço. Não sei se já teve a grandeza de pedir desculpas à filha, mas pelo menos reviu sua posição.

As pessoas que se acham sensacionais não conseguem aprofundar sua visão de mundo. É por isso que dizemos que elas precisam “abandonar” o ego.

Ao tentar parecer super-heróis, estamos agindo motivados pelo ego. Queremos nos destacar a qualquer custo, queremos aparecer. Quando agimos assim, estamos pensando sobretudo no que as pessoas vão achar de nós, em como elas nos perceberão. Nossa atenção está voltada para o exterior.

Para deixar de agir motivados pelo ego, precisamos partir em uma jornada em busca de nossa essência. O problema é que o mundo de hoje está valorizando de tal forma as aparências que nosso ego é cada vez mais reforçado. Como o que se valoriza é o que as pessoas parecem ser, o ego vai ficando cada vez mais inflado, porque essa camada busca exatamente isso: aparecer.

Esta é uma era de egos inflados! Que, por sua vez, estimulam o ego das outras pessoas!

Nos relacionamentos, precisamos ter claro que nosso estado de espírito é um convite para que as outras pessoas entrem no mesmo estado de espírito.

Ego atrai ego. Alma atrai alma.

Mentiras atraem mentiras.

Verdade atrai verdade.

Portanto, se você reclama que seu companheiro é muito egoísta, saiba que provavelmente você se encontra nesse mesmo estado de espírito. Se quiser ajudá-lo a entrar em contato com sua alma, o melhor caminho será você mesmo procurar entrar em contato com a própria essência.

Muitas pessoas lêem um livro como este em um estado mental em que se sentem maravilhosas, e então a vida delas pouco muda. Como é ler alguma coisa a partir do ego? É pensar apenas nos outros e não mergulhar em uma análise mais profunda de si mesmo. É aquela mania de pensar:

– Minha mãe deveria ler isso aqui.

– Meu irmão é desse jeito.

É sinal de arrogância analisar só os outros e não refletir sobre si mesmo. Isso geralmente significa posar de semideus: eu sou maravilhoso, o outro é que tem de mudar!

Quando uma pessoa permanece centrada no seu ego, em geral sua essência manda um aviso de que algo está errado. A pessoa se sente o máximo, aparenta ter muito sucesso, mas apresenta algum sintoma psicossomático: uma crise depressiva, uma angústia inexplicada, um problema sexual ou um

período de insônia. Então a pessoa vai a um clínico geral para tentar calar a voz da consciência. No entanto, o remédio que o médico lhe receita não resolve o problema. Esses sintomas são reclamações de nossas camadas mais profundas, que desejam chamar nossa atenção. Se não ouvirmos o chamado, haverá mais crises, angústias, tristezas... Tudo porque gente não é feita só de ego. Gente tem essência.

Buscar o sucesso a qualquer preço, sem se importar com a alma, traz angústia.

Vamos imaginar que você esteja realizando seu objetivo de se casar com seu namorado de tantos anos. A festa está pronta, os presentes estão chegando, mas todo dia de manhã você acorda chorando.

O ego está feliz porque você vai realizar um objetivo, mas sua alma está lhe mandando um aviso. Ela a alerta de que você vai se casar com um homem que não ama.

O ego imediatamente contra-ataca:

– Mas e a festa, os presentes, os convidados? O que as pessoas vão pensar?

Você percebe claramente que não ama seu namorado e, então, procura apoio em seus pais. Eles podem reforçar seu ego:

– Filha, é assim mesmo. Você fica angustiada, mas depois passa. Além disso, já está tudo pronto.

Ou apoiar sua essência:

– Filha, conte conosco. Você não deve se casar se não ama seu noivo.

O choro e a angústia aumentam. Esse é um aviso de que é tempo de parar e pensar. Mas o casamento se aproxima. Quem vencerá: o ego (as aparências) ou o ser (a essência)?

Só você pode tomar essa decisão.

O que posso garantir é que o jogo das aparências é intenso e não vai ser interrompido se você não estiver bem consciente de suas escolhas.

Talvez agora você esteja se perguntando como poderá recuperar sua essência e não se deixar levar somente pelo ego.

O primeiro passo é ter mais humildade.



Humildade para ter coragem de se colocar na posição de aprendiz da vida. Humildade para aprender as lições. Humildade para parar de se julgar um deus.

Como dizem alguns mestres do Oriente Médio, a pessoa que se sente um deus nunca vai se encontrar com Deus. Ela nunca vai se ajoelhar diante da grandeza do universo porque se sente a dona do universo.

Para recuperar nossa essência, precisamos ter a humildade de nos ajoelhar e investigar o que está acontecendo. Temos de saber olhar dentro de nós mesmos e nos dispor a seguir em nosso caminho de evolução, com humildade para reconhecer os erros que cometemos ao longo da jornada. Minha amiga Cristina de Carvalho Pinto, publicitária, diz o seguinte:

– Quando você reconhece um erro, o ego chora, mas a alma sorri. Quando você pede desculpas, o ego se entristece, mas a alma fica feliz.

Reconhecer nossos erros é uma habilidade fundamental. Ao deixar de nos sentirmos deuses, voltamos a pertencer à raça humana. Ao abandonar a máscara do “eu não erro nunca”, podemos estender nossas mãos para dar e para pedir ajuda.

Toda vez que começo a discutir com um de meus filhos e chegamos a um impasse, noto que estou me colocando acima dele. Basta que eu desça do pedestal para acontecer uma mágica: o diálogo flui e resolvemos o conflito. Quando você se coloca no mesmo patamar de seu interlocutor, consegue compartilhar idéias e compreender a opinião do outro. Experimente, é bom voltar a se sentir gente!

Como você percebeu, à medida que aprendemos a viver, desenvolvemos algumas habilidades especiais que nos possibilitam continuar fiéis à nossa essência. A seguir, vamos conhecer as mais importantes.

Encontre o poder de ser você

Basicamente existem dois tipos de poder: o poder de ser e o poder de impressionar.

No mundo das vaidades, as pessoas querem muito mais impressionar do que ser e, sem perceber, acabam dependentes dos outros. Veja como isso acontece:

- Se você precisa dos aplausos da multidão, a tentação de fazer o que gera aplausos é muito grande.
- Se precisa ostentar riqueza, é muito provável que você escolha trabalhar em uma empresa onde percebe maior oportunidade de ganhar dinheiro do que de desenvolver seu talento.
- Se precisa da admiração dos outros, você pode preferir ser “um bom menino” a ser você mesmo.
- Se tem necessidade de dizer o cargo que ocupa, a empresa onde trabalha, os cursos que fez, esse é um sinal de que você se tornou dependente dessas referências externas para se sentir importante.

Quanto mais a gente tem necessidade de aplausos, mais nossa vida corre o risco de se desviar do caminho do coração.

Ter necessidade das luzes do sucesso para se sentir amado é uma forma de alimentar o ego. O sucesso pode ser muito bom quando é consequência da expressão da alma, mas, quando vira obrigação, torna-se um fardo muito pesado de carregar.

Ter necessidade de que as pessoas falem do seu carro ou da sua casa de praia para se tornar tema das conversas é se tornar dependente desse carro ou

dessa casa.

Os heróis de verdade estão em paz tanto em um jantar de gala quanto comendo um misto quente no bar da esquina.

Conseguem sentir a presença de Deus ao caminhar na rua ou ao abraçar um amigo.

Vão atrás de suas metas, mas sabem admirar o sucesso dos outros.

Sabem que a inveja, o ciúme e a possessividade são sentimentos humanos, mas não se apegam a eles.



Só criamos força para não ser dependentes quando os outros se tornam pessoas com quem podemos compartilhar nossos caminhos.

Seu poder interno não mora no ego. Lembre-se: o ego é apenas uma parte de um todo. Você é muito mais do que seu ego. Agora, concentre-se na leitura, tente se acomodar em um lugar confortável e busque olhar dentro de você.

Procure se lembrar dos momentos em que você se sente pleno, independentemente do que está fazendo. Para mim, esses momentos são quando minha alma sorri ao se lembrar de um episódio engraçado que vivi com minha família. Quando faço minha oração matinal. Quando toco rock com meus amigos. Quando penso que um texto pode ajudar alguém. Quando estou com alguém querido falando da vida...

Perceba: você não precisa de nada além do que já existe dentro de você mesmo para ter essa sensação de plenitude.

Encare-se. Não estou falando apenas de analisar as certezas que você tem sobre quem é. Estou pedindo para você chegar mais perto de você, pegar uma lupa e tentar observar tudo aquilo em que nem você mesmo prestou atenção até hoje.

Se você quer uma dica para aumentar seu poder interno, minha sugestão é: encontre um confidente. Alguém em quem pode confiar e para quem realmente pode se mostrar do jeito que você é, com suas virtudes e seus defeitos, com suas certezas e seus medos.

Aprender a se mostrar de verdade a alguém é o primeiro passo para resgatar o poder de ser quem você é.

Sei que esse processo pode ser um pouco difícil no começo. Deixar a máscara de sensacional de lado e começar a mostrar sua alma para esse amigo é um processo de descoberta, de ousadia. Dentro de nosso coração começam a surgir perguntas do tipo: será que ele vai continuar sendo meu amigo? Será que vai se desapontar? Será que vai perder o respeito por mim?

Esse processo pode ser angustiante. Muitas vezes, ao conversar com um novo amigo sobre as coisas que não estão andando bem em minha vida, tenho vontade de esconder as dificuldades. Mas, depois que me permito abrir o coração e me sinto apoiado, a sensação de poder ser quem sou, sem máscaras, é deliciosa.

Por isso, pode ajudar muito pedir a um amigo para ser seu confidente. Comente com ele o processo de treinar ser você sem ter de ser sensacional. Procure estabelecer um compromisso de se encontrarem regularmente. Se for o caso, converse com ele sobre essa avaliação que pretende fazer de sua vida. E, independentemente do que ele disser ou aconselhar, pese sempre se as palavras se encaixam em sua nova perspectiva. Adote uma perspectiva em que você busque se enxergar de maneira franca e humilde, encarando seus aspectos positivos e negativos, o que você construiu e o que destruiu, o que você já fez e aonde quer chegar.

Olhe para o todo

Quanto mais distante da essência, mais a pessoa tem uma visão limitada dos acontecimentos.

Tempos atrás, um amigo desabafou comigo uma mágoa profunda da esposa, que o chamara de babaca. Revoltado, ele disse:

– De repente, ela me chamou de babaca! Você não acha que ela é ridícula?

Se examinamos somente essa frase, a esposa pode parecer uma mulher má. Então eu lhe fiz uma pergunta básica:

– O que você fez antes de ela dizer essa frase?

Ele começou uma série de explicações, porém era claro que estava tentando me enrolar. Brincando, repeti a pergunta:

– O que você fez para ela o chamar de babaca?

Ele ainda tentou me enrolar mais um pouco, mas depois começou a rir e disse que gastara todo o dinheiro que haviam economizado para as férias na troca do carro.

Aí eu é que tive vontade de chamá-lo de babaca!

É fácil julgar o outro quando não se analisa o todo. Tenho certeza de que ele não havia assumido a responsabilidade pela reação da esposa.

Quanto mais verdadeira a pessoa consegue ser, mais ampla é sua visão de um acontecimento.

Há uma situação interessante, bastante comum em um jogo de basquete. Às vezes um jogador tem a possibilidade de levar o time à vitória se fizer uma cesta no último segundo, mas erra o arremesso. Quando o time tem pessoas imaturas, elas começam a jogar a culpa pela derrota nesse colega. Essa é uma bobagem. A responsabilidade pela derrota tem de ser dividida entre todos aqueles que erraram arremessos fáceis durante o jogo e não recair apenas em quem teve uma oportunidade no fim do jogo e a perdeu. Aliás, a derrota não pode ser atribuída somente àqueles que perderam arremessos, mas a todos que não marcaram os adversários e os deixaram fazer pontos, e por aí vai...

As pessoas de visão limitada, no entanto, tendem a crucificar os outros por causa de um único episódio, sem levar em conta em sua análise todos os fatores envolvidos nesse acontecimento.

Aquele meu amigo que foi chamado de babaca, tempos depois, descobriu que a mulher tinha um relacionamento extraconjugal e decidiu se separar. Quando ele fala da separação, afirma, sem a menor cerimônia, que a culpa foi dela:

– A sem-vergonha me traiu!

Novamente, parece que ela é a errada, e ele, o certo. Bem, a coisa não é tão simples assim. É preciso ver o que os dois fizeram para que a situação chegasse a tal ponto. É importante cada um assumir a responsabilidade pelo que aconteceu.

O movimento de jogar a culpa no outro é uma das tentativas mais dramáticas de manter a máscara de sensacional e de colocar sobre a face do outro a máscara de crápula. A questão é que as respostas demandam uma análise complexa que inclua principalmente quem está fazendo a reflexão.

Um exemplo é o da criança que vai mal na escola. O ego do pai começa imediatamente a procurar culpados:

– A culpa foi da professora!

Têm início as acusações e a guerra contra a desalmada professora.

Agora vamos imaginar que a professora seja muito hábil para lidar com a situação, mas a criança continue indo mal. Vamos procurar outro culpado. Que tal a mãe? Boa idéia!

Então o pai passa a acusar a mãe, e outro clima de guerra se instala. Mas a mãe também escapa da situação. Ah! Então a culpa é da criança, que é irresponsável! E por aí vai: chega-se a culpar a escola e o governo, que não investe em educação.

Em primeiro lugar, procurar culpados não resolve nada. Em segundo, o pai também é importante no processo de educação do filho, portanto a análise das causas tem de incluí-lo. Como em outras situações, também nesse caso, se o pai compreender o processo de estudo do filho globalmente, poderá ajudá-lo de maneira efetiva. E, se ele se incluir nesse todo, analisando-se em conjunto com a situação, sua participação no encontro de uma solução será mais

produtiva. Sem dúvida, a opção de ficar sentado em um trono, como um deus, jogando a culpa nos simples mortais, vai causar mais problemas.

Quando uma pessoa usa a máscara de sensacional, limita sua visão. Com a visão restrita, ela vê apenas uma forma de resolver o problema: a sua. E enxerga só uma causa para o problema: o outro.

Como você pode perceber, uma visão de mundo limitada cria uma vida limitada. Portanto, ampliar sua vida implica ampliar sua visão de mundo.

Se você está se dando conta de uma limitação na sua maneira de ver a vida, não se acomode. Você pode mudar. Comece com um simples exercício: pare um instante e analise uma meta que você tenha estipulado para sua vida. Agora, procure escrever o maior número possível de caminhos para alcançá-la. Quanto mais possibilidades, melhor! A seguir, aplique esse exercício em outras situações de sua vida. Aos poucos você vai criar o hábito de enxergar as inúmeras possibilidades que existem em cada situação.

Valorize a diversidade

As duas perguntas fundamentais que o ser humano tem de responder nesta viagem pelo planeta Terra são:

- Quem sou eu?
- O que faço neste planeta?

Vamos conversar sobre a segunda pergunta mais à frente. Agora vamos analisar a primeira: há diversas respostas para essa pergunta ao longo das várias fases da nossa vida. Na adolescência, a pessoa vai se ver de determinada maneira, na fase adulta de outra e na senilidade também será diferente.

A capacidade de se ver de forma única vai se depurando durante a vida e, à medida que você descobre quem é, também consegue ver a inteireza das pessoas que convivem com você.

Apesar de a questão ser “quem sou eu?”, é importante analisar se



“você não está buscando responder à pergunta “quem eu deveria ser?”.

Cuidado para não confundir as coisas. Quando falamos sobre quem somos, estamos centrados na essência. Já quando a questão é o que deveríamos ser, os parâmetros são outros.

Como vivemos em uma época de valorização do marketing, muitos tentam adivinhar o que as pessoas querem ouvir para, a seguir, escolher o que vão dizer. Lembre-se: as respostas têm de vir de dentro de você, não de fora.

É claro que o marketing é fundamental para aumentar a venda de um produto – é bastante prudente, por exemplo, que uma construtora faça um estudo para decidir como devem ser os apartamentos que vai construir –, mas pode ser um desastre se você utilizar essa ferramenta para saber como deve agir.

Se um pai tenta, todos os dias, agir como os outros esperam dele, não respeitará a individualidade do filho. O mesmo vale para namorados, empresas, professores... A maioria gasta sua energia querendo modelar o outro em vez de criar oportunidades para que a essência de cada um possa desabrochar.

A maior parte dos casais não se pergunta: quem é essa pessoa que compartilha sua vida comigo? Quase todo mundo está preocupado em dizer ao outro como ele deveria ser. Tempos depois, quando se separam e ouvem falar da pessoa com quem conviveram, surpreendem-se ao perceber quantas coisas estranhas ela fez durante e após o fim do relacionamento. Na verdade, ela sempre foi a mesma, mas o parceiro só viu nela o que quis ver.

Na escola, os professores querem que todos os alunos da classe sejam da mesma maneira, assim fica mais fácil dar aula. Aluno com pensamento

próprio prejudica o andamento da matéria.

Na empresa, os rebeldes geralmente são vistos como atraso de vida porque questionam os projetos em vez de colaborar. Ou eles se adaptam e ficam olhando o trem ir de encontro à parede, ou são demitidos.

Os pais, então, nem se fala! A maioria, quando os filhos começam a crescer, fica angustiada e vem com aquelas conversas do além:

- No meu tempo, com a sua idade, eu já fazia tanta coisa...
- Se eu fosse você, se tivesse as mesmas oportunidades...
- Você tem de pensar no futuro!

Em lugar de criar condições para que os filhos possam ser quem verdadeiramente são, começam a catequizá-los para que se adaptem aos padrões.

Os heróis de verdade sabem respeitar a diversidade, especialmente a própria...

Vejo o mundo repleto de uma infinidade de estilos de vida. O mundo dos sensacionais é um mundo de cópias. A pessoa que quer ser o máximo sempre acha que o melhor caminho é a imitação. Lógico, é o mais fácil. Contudo, é uma escolha que nunca leva ao verdadeiro sucesso.

Hoje há pouca gente genuína, pois a maioria quer ser outra pessoa. Tive a oportunidade de trabalhar com o Ronaldinho Gaúcho nos tempos do Grêmio. Ele nunca quis ser outro jogador. Nunca quis ser Maradona nem Pelé. Queria ser Ronaldinho Gaúcho. E que Ronaldinho Gaúcho ele é!

Cada um tem dentro de si um DNA completamente diferente do DNA de outras pessoas. E, ao longo da existência, acumulamos experiências muito diferentes das que outras pessoas vivem, mesmo aquelas que estão bem perto de nós. Mas, no mundo das aparências, todos são idênticos, vestem-se da mesma forma, pensam do mesmo jeito, dizem as mesmas coisas...

Ser você é, simplesmente, ser verdadeiro. Realizar seu talento talvez não lhe garanta uma fortuna, mas com certeza não o deixará desperdiçar o que existe de mais especial dentro de você.

Quando você olhar para o todo da vida, vai compreender a diversidade que temos dentro e fora de nós. Meus amigos sabem que sou apaixonado pelos Beatles e pelos Rolling Stones. Os Beatles fizeram sucesso antes dos Stones. Imagine se, naquela época, os Stones procurassem ser como os Beatles? Seria compreensível, não é mesmo? Afinal, tudo o que os Beatles tocavam se transformava imediatamente em sucesso avassalador. Então, por que não repetir a fórmula? Simples: porque os Stones queriam seguir sua vocação, sua essência. Se não pensassem dessa forma, provavelmente não seriam tão sensacionais como são. Seriam, no máximo, uma banda cover dos Beatles. Prova disso é que muitas bandas da época tentaram seguir o padrão dos Beatles e naufragaram.

Por isso é que digo: seja você mesmo! Não queira ser igual à multidão silenciosa que procura seguir um “padrão de sucesso”. O sucesso não é algo pasteurizado que se encontra na prateleira do supermercado. Nem algo que pode ser produzido em série.



Faça o que sua alma pede. Viva sua verdade. Não tenha vergonha de ser quem você verdadeiramente é.

É claro que essa não é uma tarefa fácil. Como você já viu, a sociedade tenta de todas as maneiras nos impor seus padrões. Ela nos pressiona a ser iguais, sem identidade própria, com comportamentos previsíveis. Não se iluda, não deixe seu ego levá-lo a querer ser o que a sociedade preconiza.

Cada um tem as próprias habilidades. É claro que a gente precisa apreciar o que as outras pessoas têm de melhor, mas esse modelo não pode ser interiorizado sem que você analise se esse caminho tem a ver com sua essência.

No mercado empresarial, por exemplo, é comum a prática de observar as empresas que têm o melhor desempenho em sua área, pois as que estão no topo podem dar algumas idéias interessantes às demais. Até aí, tudo bem. Realmente precisamos aprender com os outros. A questão se complica quando uma empresa tenta implantar o que outras fizeram desconsiderando as diferentes condições que existem em cada uma.

É como se o elefante tentasse copiar o macaco só porque o macaco está ganhando muito dinheiro. Então, o elefante começa a querer ser como o macaco. Passa a viver nas árvores como o macaco. A comer bananas como o macaco. Depois de certo tempo, o elefante fica faminto e frustrado, sem energia vital para realizar seus verdadeiros talentos e sua vocação. E o pior: cai da árvore, que não suporta seu peso.

Há empresas que copiam tanto umas às outras que acabam parecendo todas iguais, porém as que fazem sucesso de verdade são aquelas que inovam e se reinventam.

Veja como nossa sociedade está orientada para o consumo em massa. Se não tomarmos cuidado, seremos levados a nos comportar da mesma maneira, gostar das mesmas coisas, fazer tudo igual. Boa parte dos cursos de MBA usa os mesmos livros, tem o mesmo currículo e dá as mesmas aulas com o objetivo de fazer de você um novo Jack Welch ou um Bill Gates.

A maioria das escolas de música usa os mesmos métodos e procura desenvolver nos alunos a mesma técnica e os mesmos conhecimentos. Grande parte das escolas de ensino fundamental procura domesticar os alunos para que pensem e ajam da mesma maneira.

Resultado: tudo isso cria a idéia de que existe apenas uma maneira de dar certo na vida. Mentira! A única possibilidade de dar certo na vida é ser você mesmo, com toda a intensidade possível.

O que as escolas deveriam fazer? Ora, ensinar as pessoas a serem elas mesmas e a viverem e trabalharem com base em sua vocação.

É por isso que eu digo: olhe o exemplo de outras pessoas apenas para buscar inspiração, ter idéias, estudar erros e acertos. Mas ao construir sua obra pessoal deixe sua essência lhe dizer que rumo deve tomar. Ninguém pode definir seu jeito de ser, de pensar, de agir, de amar. Seja aquilo que você é – e não aquilo que lhe ensinaram ser o certo.

Jogue o seu jogo, não o jogo dos outros!

É preciso ter coragem de dizer “dane-se” quando o que está acontecendo tem sentido para os outros, mas não para você!

É preciso muita coragem para seguir o coração.

É preciso muita coragem para entender que a vida é uma grande brincadeira e a seriedade às vezes é doença. Levar-se a sério demais é muito perigoso. Somos simplesmente aprendizes do jardim-de-infância da escola da vida.

Descubra um sentido para sua vida

Como dissemos anteriormente, a segunda pergunta fundamental de nossa vida é: o que faço neste planeta?

Você já deve ter percebido que a resposta a essa pergunta não é simples, pois define sua missão na vida. Creio que a sensação de vazio que muitas pessoas sentem nasce justamente da falta de uma missão, de um sentido para viver.

Acredito que existe um Deus supremo. Se você também acredita na existência dele, imagine este diálogo:

– O que você está fazendo nesta vida?

Respostas de muitas pessoas:

– Transando o máximo possível.

– Juntando o máximo de dinheiro que eu conseguir.

– Comprando o máximo que der.

– Assistindo à televisão o dia inteiro.

Respeito essas escolhas. A diversidade de opiniões é uma das riquezas do mundo. Peço apenas que você analise se escolhas como essas vão levá-lo aonde quer chegar.

Se você quer ser lutador de boxe, deve se conscientizar de que terá muitas escoriações no rosto...

O psiquiatra austríaco Victor Frankl, criador da logoterapia, dizia que a neurose é resultado da falta de sentido na vida. Quando a pessoa vê sua vida como uma sucessão de dias, torna-se uma presa fácil da depressão e acaba aceitando participar de projetos menores por não ter consciência de que pode existir um projeto maior em sua vida.

Se um jovem não perceber claramente que está construindo uma vida, poderá aceitar vender drogas em uma festa da escola.

Se um pai enxergar nitidamente que está ajudando seus filhos a construírem uma vida com sentido, investirá mais tempo em ajudá-los a criarem valores profundos.

E, quando você tem um sentido de vida mais profundo, os problemas que surgem são sempre vistos como pequenos buracos no meio de uma estrada.

Minha razão de viver é ajudar as pessoas a se realizarem como seres humanos. Posso fazer isso por meio de um livro, de uma entrevista no rádio, de uma palestra ou mesmo conversando com as pessoas. Receber uma carta de alguém a quem nunca vi dizendo que um dos meus livros o ajudou a mudar sua vida faz com que qualquer noite que passe acordado escrevendo um livro novo se transforme em um suco de vida.

É importante ter uma noção do sentido da nossa vida para orientar sempre adequadamente nossas escolhas. Porque a vida vai passando, empurrando-nos de um lado para outro e, sem perceber, mudamos o rumo simplesmente para ganhar dinheiro. Então o sorriso começa a desaparecer de nosso rosto, o prazer de nos aprimorar se transforma em um fardo difícil de carregar e passamos a valorizar as aparências.

Exemplo disso é o político que inicia sua carreira com o objetivo de defender os pobres. Esse era seu sonho, essa era sua missão. À medida que vai crescendo na política, porém, ele percebe as oportunidades desonestas de enriquecimento que passam em sua frente. Então começa a pensar que, com mais dinheiro, pode pôr seus filhos em boas escolas. Depois de algum tempo, percebe que, com mais dinheiro ainda, pode levá-los a viagens caras. Passado mais algum tempo, começa a pegar dinheiro ilícito para garantir sua segurança na velhice. Na verdade, ele se tornou escravo de sua vaidade e do desejo de ostentação. Até que um dia uma de suas filhas, em um ataque de rebeldia, grita:

– Onde está o meu pai? Onde está aquele homem que eu admirava? Você se perdeu no meio do caminho...

Se você tiver o sentido de sua vida bem claro em sua mente, todas as suas decisões já estarão tomadas, pois basta ver a que caminho elas levam. Se alguém me convidar para ser garoto-propaganda de uma bebida alcoólica, por exemplo, não terei de pensar em nada. É só dizer não.

Se a empresária de uma artista me pedir para escrever um texto sobre o significado da vida e eu tiver essa disponibilidade, a decisão também já estará tomada. Agora, quando você não tem o sentido de sua vida bem determinado, suas decisões são sempre complicadas e o resultado de seu esforço, muitas vezes, não vai construir o que você pretende.

Cuide de você

Você já deve ter percebido que essa viagem de transformação poderá dar trabalho. Mas o sentido do trabalho é você mesmo quem dá. Há pais que não valorizam os filhos, por exemplo. Para eles, a companhia dos filhos é um peso danado. Para outros, ficar com os filhos é uma bênção. Note que estamos falando da mesma ação: ficar com os filhos.

Ora, se você estiver consciente de que sua vida precisa receber atenção, será muito gostoso passar um período do dia cuidando-se.

Lembre-se: todos os poderes já estão dentro de você. É só tirar o excesso de ego que se acumulou e o barro que grudou sobre a face. Então, com certeza, sua essência vai desabrochar com muita força.

E, para não deixar que sua essência volte a murchar, você tem de cuidar do jardim da alma.

O que é preciso fazer para ter um jardim? Podemos ir embora por uns tempos e abandoná-lo às intempéries? Nesse caso, ao voltar será que o encontraremos do mesmo jeito, cheio de flores? É claro que não. Todo mundo sabe que, para ter um jardim, é preciso cuidar dele diariamente. Isso vale também para nossa alma.

Algum tempo atrás, ao participar de uma sessão de terapia de bioenergética (se você não sabe o que é isso, trata-se de um trabalho no qual a pessoa retorna ao passado e expressa as emoções reprimidas), eu me perguntei, em meio àquela gritaria, o que estava fazendo ali. Como era possível que, depois de tantos anos de trabalho de crescimento pessoal, eu ainda precisasse lidar com tantas emoções?

A sessão foi muito boa, e depois dela fiz uma caminhada e fiquei pensando na minha vida. Em meio à infinita diversidade de jeitos de viver, acredito que existem duas maneiras de as pessoas se posicionarem na vida. Umas nunca param para pensar em suas ações e despejam seu lixo na cabeça dos filhos, do cônjuge, dos colegas de trabalho e dos amigos. São escravas da vaidade e, por isso, sempre que têm problemas põem a culpa nos ombros dos outros. Outras procuram ter uma vida límpida como a água de uma fonte transparente. É com as últimas que me identifico. Acho que jogar lixo na cabeça de qualquer pessoa é sempre algo doloroso. A vida não pode ser um terreno baldio onde jogamos todo tipo de lixo que encontramos pela frente. A vida tem de ser um belo jardim onde seja possível viver com toda a alegria do mundo.

Naquele passeio, pensei nas pessoas que amo e refleti que estar com elas de coração limpo é uma forma de dizer “eu te amo”. Então disse para mim mesmo: “Roberto, você quer ter um jardim. Não importa que isso signifique fazer mais uma sessão de bioenergética, pois você sabe que terá de cuidar dele todos os dias”.

Ter um jardim significa procurar estar sempre com o coração limpo para ser generoso consigo mesmo. Ter um jardim significa estar com o coração aberto para ouvir o outro. Ter um jardim significa ter propósitos firmes para não se deixar levar pelo ritmo da sociedade.

Se você quer ser um herói de verdade, cuide-se bem. Heróis de verdade preservam sua essência em um mundo que permanentemente nos convida a viver na superficialidade das aparências.

O resgate da essência

Meu amigo Chico Rocco vive dizendo que felicidade é estar em paz com sua vocação.

Ele tem razão. Muitas pessoas criam infelicidade ao querer fazer aquilo para o qual não têm talento. Decidem ser o que não são e vivem eternamente frustradas.

Parece que boa parte da população do planeta quer ser presidente de uma grande corporação, empresário bem-sucedido ou artista famoso.

É como se a maioria dos cisnes quisesse ser águia. Mas será que os cisnes não são mais felizes como cisnes em vez de, inutilmente, querer ser o que não são?

Eu, por exemplo, tenho certeza de não ter vocação para milionário. Posso até ganhar bem, mas viver para ganhar dinheiro não é minha vocação. Não nasci para ser banqueiro. Há gente com esse talento, e o melhor que pode fazer para ser feliz é realizar essa vocação. Mas eu não tenho, em meu DNA, o

código de trabalhar para ganhar dinheiro. Então tenho de realizar minha vocação.

Se você é uma águia, não aceite viver como cisne, mas, se você é cisne, aprenda a curtir sua essência.

Tenho visto cantores da noite mais felizes do que artistas famosos.

Tenho visto médicos de cidades pequenas muito mais felizes do que cirurgiões de sucesso.

Tenho visto secretárias mais contentes com seu trabalho do que empresárias bem-sucedidas.

Posso apenas dizer uma coisa: descubra sua vocação e vá atrás dela. Descubra sua missão e a assuma. Não desperdice a vida querendo ser o que você não é somente porque poderá ter mais glamour.

Esses dias, eu estava com uma terapeuta indiana, e ela falava do desenho de meu mapa astral. Dizia que ele tem a forma de uma árvore e, portanto, minha missão é dar flores e frutos às pessoas que passam por mim. Disse ainda que meu poder seria maior se eu ficasse centrado em um lugar em vez de viajar o tempo todo. Surpreso, eu lhe perguntei:

– Mas esse desenho é fixo? Tenho de me conformar com ele?

E ela respondeu:

– Esse foi o jeito de o universo lhe dar maior força. Você pode querer mudar esse desenho, mas perceba que em geral isso o faz infeliz. O desenho de minha carta natal é o de um ganso. O ganso não suporta vôos longos, mas em compensação tem a força da estabilidade e da lealdade. Desperdicei muito tempo na vida querendo ser uma águia e empreender vôos de grande alcance, mas percebi que me sinto mais feliz trabalhando em minha cidade e ajudando meus clientes com a serenidade de quem se aceita.

Pois é, quando alguém conhece seus talentos profundamente, sentimos que vive em paz, cumprindo sua missão de vida.

Ao fazer uma opção consciente por nossos talentos, precisamos ser fortes para não nos deixarmos afetar pelas opiniões dos outros e por nosso ego.

Conheço gente que estava realizada com seu estilo de vida, mas que deu ouvidos aos palpites alheios e ao ego e se distraiu.

Se esse for seu caso, responda para si mesmo: quem está definindo sua missão? Seus pais, seu cônjuge, seus irmãos, seus amigos, seu ego... Ou sua essência?

Tenha cuidado: muitas pessoas vivem infelizes por deixar que outras instâncias, e não a essência, definam se elas têm sucesso ou não.

Certa vez, em conversa com um dos maiores empresários do país, eu lhe perguntei sobre seus filhos e ele respondeu:

– Tenho dois filhos. Um só me dá alegrias, vai ser o futuro presidente do nosso grupo, mas o outro só me dá preocupação, pois decidiu ser artista.

Tive de me segurar para não dizer ao empresário: não calcule a felicidade e o sucesso de seus filhos pelo tamanho do salário. Afinal, como saber qual deles será mais feliz?

Cada ser tem sua beleza e sua nobreza. Fazer comparações é ser incapaz de ver além das aparências.

Cada ser tem sua vocação. Segui-la é o caminho para a realização. As pessoas com habilidade para ser felizes não se obrigam a fazer aquilo para o qual não têm vocação apenas porque as levará ao sucesso. Elas não se comparam a ninguém, muito menos cobram de si mesmas o que não são.

Procuram-se heróis de verdade

Procuram-se pessoas que saibam que...

...ser é mais do que parecer.

...amar não é só um sentimento, e sim um jeito de tratar a pessoa amada.

...quando um dos dois perde, todos perdem juntos.

...é melhor uma derrota honesta do que uma vitória sem escrúpulos.

...pedir desculpas engrandece a alma.

E que sejam capazes de...

...chorar de saudade.

...vibrar com uma noite estrelada.

...aprender com o sorriso de uma criança.

...falar de Deus com alegria no coração.

Procuram-se pessoas simples, com olhar sincero e coração grande.

Heróis de verdade...

O tipo de gente que não precisa de aplauso para ter uma noite de sono em paz!

Alma não tem silicone

Talvez o maior exemplo da veneração à aparência seja o silicone.

Parece que ele está em todas as partes do corpo humano.

Não é só nos seios... Tem silicone nas nádegas, no rosto e até no pênis!

Hoje em dia, há tantas pessoas querendo uma plástica com silicone...

Nada contra o uso do silicone quando o importante é somente o que está do lado de fora.

O problema é que ninguém implanta cultura com silicone.

Ninguém melhora a capacidade de amar com silicone.

Ninguém adquire carisma com cirurgia plástica.

O problema, para as pessoas que só valorizam as aparências, é que alma não tem silicone.

Faça por merecer...

Eu não gosto de filmes de guerra, por isso não devo ter visto mais do que três deles em toda a minha vida. Alguns anos atrás eu viajava com um de meus filhos, e ele assistia a O resgate do soldado Ryan em um hotel. Eu estava lendo uma revista e às vezes interrompia a leitura para escutar seus comentários sobre o filme. No final, comecei a prestar atenção na história. Se você não assistiu ao filme, vou contar um trecho dele para que entenda o que quero dizer.

Era o começo da Segunda Guerra Mundial, e quatro filhos da senhora Ryan, que moravam no interior dos Estados Unidos, são convocados para lutar na Europa. No final da guerra, o exército norte-americano descobre que três dos filhos já haviam morrido. Então o comando do exército decide enviar uma missão especial para resgatar o único filho que continuava vivo.

Comandada pelo capitão John H. Miller (interpretado por Tom Hanks), uma pequena tropa enfrenta os inúmeros desafios da guerra para resgatar Ryan. Eles passam por todos os tipos de sacrifício, muitos matam e alguns morrem, tudo para levar o rapaz de volta para sua mãe. Até que, finalmente, encontram o soldado. Miller conta que os três irmãos de Ryan morreram e que sua missão é levá-lo vivo de volta para casa. Mas o soldado, cheio do

patriotismo característico dos filmes de Steven Spielberg, diz que não vai abandonar os companheiros na ponte em que lutam contra o exército alemão antes da chegada de reforços.

Sem alternativas, o capitão e sua tropa se unem à equipe de Ryan e se preparam para a grande batalha. A luta é sangrenta, e, nos últimos momentos da disputa, quando aviões do exército norte-americano invadem a cidade, Miller é atingido. Mesmo caído, ele continua a atirar. Os alemães começam a se entregar e os soldados, emocionados, correm para salvar Miller. Prestes a morrer, ele olha para Ryan e pronuncia suas últimas palavras:

– Faça por merecer!

No filme, nossos olhos são conduzidos aos olhos cheios d'água do jovem Ryan e, lentamente, seu semblante vai envelhecendo. Então, avançamos no tempo e aqueles mesmos olhos pertencem, agora, a um homem de cabelos brancos que visita o túmulo do capitão Miller. Muitos anos se passaram. Ryan se ajoelha na frente da cruz branca, uma entre milhares, e diz:

– Minha família veio comigo hoje. Quis me acompanhar. Sinceramente, não sabia como ia me sentir voltando aqui. Todos os dias lembro o que me disse aquele dia na ponte. Tentei viver minha vida o melhor que pude. Espero que tenha sido suficiente. Pelo menos diante de seus olhos, espero ter sido digno de tudo o que fizeram por mim.

Ele se levanta e sua esposa se aproxima. Então, pede a ela que confirme se realmente teve uma vida digna, se foi um homem de bem. Ela responde simplesmente:

– Sim, James, você foi um homem bom.

Depois de ouvi-la, Ryan faz uma continência em frente ao túmulo de Miller e caminha em direção aos familiares.

Sempre que conto a história do soldado Ryan, eu me emociono e me recordo do começo de minha carreira médica, na área de cirurgia. Logo que comecei a trabalhar em um hospital, na Grande São Paulo, encontrei alguns

companheiros de faculdade e pedi informações sobre o funcionamento do hospital. Recebi um aviso que me chamou a atenção:

– Tome cuidado com a freira.

Diziam que ela era muito brava, que gritava com os funcionários, que tinha seus protegidos. Imaginei que boa parte do que falavam era exagero, regado pelo bom humor da nossa juventude.

Até que certa noite, depois de uma cirurgia, quando eu preenchia o formulário com prescrições ao paciente, senti que ela estava me observando. Fingi não notar sua presença. Ela esperou que eu terminasse minhas anotações e, quando levantei a cabeça, perguntou (aliás, ela praticamente gritou comigo):

– Doutor Roberto, o senhor reza antes de operar?

Eu me vi diante de um impasse: mentir para a freira e dizer que rezava, o que provavelmente evitaria uma bronca, ou então dizer a verdade. Optei pela segunda alternativa e respondi que não rezava, embora fosse uma pessoa religiosa. Rispidamente, ela retrucou:

– O senhor preste atenção, doutor Roberto, porque, quando o médico não reza, o paciente morre!

Fiquei surpreso diante daquela reação e tentei argumentar: o Deus que eu conhecia era um pai bondoso, amigo, que jamais deixaria de salvar uma vida porque eu não havia rezado. Ela nem deu bola para o que eu disse e, de novo, praticamente gritou comigo:

– Doutor Roberto, quando o médico não reza, o paciente morre!

Fiquei chocado com a imagem negativa de Deus que a freira defendia e ainda mais impressionado com a maneira grosseira com que ela tentou me catequizar. Procurei esquecer o comentário, mas ele ficou registrado em minha mente.

Mais tarde, naquele mesmo dia, tive de fazer outra operação. Antes de começar a cirurgia, olhei bem para aquele homem já anestesiado, entregue a um cirurgião que ele nem tinha visto direito, e pensei que ele provavelmente

era um filho, que tinha mãe. Um pai, que tinha filhos. Um marido, que tinha esposa... E, pela primeira vez, parei para pensar na responsabilidade que eu tinha a minha frente. Então, naquele momento, decidi rezar e pedir a Deus que estivesse à altura de exercer meu papel. Que eu fosse capaz de ajudar aquela pessoa a superar sua doença.

Até hoje faço o mesmo. Antes de realizar um trabalho, sempre rezo e peço a proteção divina.

Antes de uma palestra, peço que minhas idéias atendam às necessidades do público. Que eu possa, com minhas palavras, tocar corações, tornar a vida de algumas pessoas um pouco mais feliz.

Quando escrevo um livro, peço que minhas palavras possam ajudar as pessoas a se conhecerem melhor e viverem mais plenamente.

Quando estou com meus filhos, peço para ter a sabedoria necessária para educá-los, pois eles confiam em mim e sua educação está sob minha responsabilidade. Espero que eu faça por merecer...

Como última mensagem deste livro, quero convidar você a sempre fazer o seu melhor. Não porque alguém vai aplaudi-lo, mas para que você cumpra sua missão.

Que você consiga realizar todo o seu potencial, porque você é uma pessoa especial que merece ser feliz e se realizar.

Que você descubra que seus talentos são uma dádiva, os maiores presentes que você poderia receber.

Faça por merecer!

Evolua sempre, procure se aprimorar para ser digno de suas ações.

Faça sempre o que você achar correto, mesmo que, naquele momento, isso lhe crie problemas com os outros. Mesmo que as pessoas não entendam...

Preocupe-se mais com sua consciência do que com sua imagem. A consciência é o que você é, enquanto sua imagem é o que os outros pensam de você.

Se você seguir sua consciência, as pessoas perceberão que você é um herói de verdade.

E que Deus abençoe cada um de nós em nosso caminho de realização.

Com carinho,

Roberto Shinyashiki

Dedicatória

Este livro é dedicado ao amigo José Luiz Tejon e à turma do Dinossauros Rock Band por me ajudarem a resgatar o prazer de tocar guitarra.

Conheço o Tejon desde criança. Éramos vizinhos de bairro em Santos e estudávamos na mesma escola. Tocamos juntos em uma banda de rock na juventude. Depois fomos para a cidade grande, onde cada um cuidou de sua carreira. Ficamos muito tempo sem nos ver e voltamos a nos encontrar há poucos anos.

Depois de trocar vários e-mails e telefonemas, saímos para jantar. Foi ótimo reencontrá-lo! Ele havia construído uma carreira muito bem-sucedida. Diretor-geral de uma das empresas do grupo O Estado de S. Paulo, tinha se especializado em marketing e dava aulas e palestras em conceituadas faculdades de Administração de Empresas do país. Era professor da Escola Superior de Propaganda e Marketing, da Fundação Getúlio Vargas e da Fundação Dom Cabral.

Sempre que conheço uma pessoa bem-sucedida, porém, fico atento para ver se sua alma também tem sucesso. Fiquei impressionado com os feitos do meu amigo, mas o que mais me sensibilizou foi o fato de ele ainda tocar em uma banda de rock'n'roll! Eu, apesar de adorar música, havia deixado de lado

minha paixão com a desculpa de viver muito ocupado e não ter tempo de tocar. Agora encontrava um sujeito bem-sucedido profissionalmente e com tempo de montar uma banda de rock!

Pedi que ele me contasse tudo sobre sua música e suas histórias e, sem que me desse conta, aquilo começou a alimentar o roqueiro que teimava em existir dentro de mim. Voltei no tempo, encontrando-me com desejos que havia deixado de lado.

Tejon me contou que por algum tempo havia integrado uma banda de profissionais bem-sucedidos que tocavam por hobby. Mas alguns eram muito ansiosos e criavam um clima de tensão que não condizia com o desejo de tocar por curtição. O grupo chegou a gravar um CD com músicas próprias, mas não resistiu aos conflitos e acabou se dissolvendo.

Então, Tejon e o baixista do grupo, Canuto, professor doutor de Geologia da USP, resolveram prosseguir e convidaram um baterista e um guitarrista profissional para tocar com eles uma vez por mês. Pura diversão! Sem ensaios nem encucações. Tocavam músicas dos Beatles, dos Rolling Stones e de outros grupos maravilhosos da década de 60 e seguiam o faro de quem fez isso durante algumas décadas.

Semanas depois, fui ao Dinossauros ver uma apresentação deles. Enquanto assistia ao show, um filme da minha adolescência musical passava em minha mente. Cansara de tocar aquelas mesmas músicas nos bailinhos em Santos. Lembrei-me da minha juventude sonhadora, quando acreditava que mudaria o mundo tocando rock'n'roll. Senti saudade dos tempos em que tocava até o dia amanhecer e depois ia com os amigos tomar café da manhã em uma padaria. Lá conversávamos sobre as garotas que tinham dado bola para a gente durante o show, mas a quem, por insegurança, a gente não correspondia. Como éramos todos muito tímidos, era sempre mais fácil falar de garotas do que sair com elas.

Fiquei com uma inveja boa do Tejon, pois ele teve o bom senso de não abandonar a música em busca dos seus sonhos nesse mundo de adultos. Já eu,

aos poucos, tinha deixado o rock de lado para assumir a medicina, escrever livros, viajar pelo mundo para aprender mais e fazer palestras. Apesar de achar que havia feito muitas coisas gostosas, que atendiam a meus anseios mais profundos, fiquei triste ao me dar conta de que havia menosprezado uma parte do meu coração. Pensei comigo mesmo: ninguém deixa enferrujar as cordas da sua guitarra impunemente.

Quando o bar ficou quase vazio, lá pelas tantas da madrugada, Tejon chegou perto de mim e me convidou:

– Sobe para tocar as próximas com a gente!

Meu Deus do céu! Será que eu ainda sabia tocar aquelas músicas? É lógico que a noite inteira eu tinha pensado em pedir a ele uma chance de fazer isso. Tive a mesma sensação do jovem jogador de futebol que, sentado no banco de reservas, olha o técnico com impaciência, doido para ser convocado e entrar no jogo. Devo ter feito uma cara de nervoso, pois o próximo comentário dele foi uma tentativa de me tranquilizar – ainda que nada tranquilize alguém que acaba de perceber ter errado feio ao deixar o coração de lado:

– Esse negócio só fica legal se você tocar por diversão!

Enquanto cenas da minha vida passavam rapidamente pela cabeça, disse a mim mesmo: “Pois é, não me parece que eu tenha feito muitas coisas nos últimos tempos pensando somente em diversão”.

Caramba! O cara era diretor de uma grande empresa e me falava em fazer alguma coisa por pura diversão. Não se tratava de um desocupado que queria me contaminar com a doença da preguiça. Mas a proposta me pareceu quase um pecado. Eu, que sempre tinha levado tantas coisas a sério em minha vida, uma vez mais estava preocupado com o resultado.

Fiquei indeciso sobre subir ou não ao palco. Se eu tocasse e me sentisse feliz, teria de admitir que deixara uma vocação de lado por um longo tempo da minha vida. Aquela indecisão me mostrava que, para entrar no mundo adulto, eu tinha abandonado sonhos importantes.

Mas Tejon, com uma determinação de ferro, continuava esperando minha decisão. Depois de tomarmos mais uma cerveja, ele voltou a me tranquilizar:

– Vamos tocar músicas simples, que você já enjoou de tocar!

Pois é, pensei, já enjoiei de tocar há mais de 35 anos! Como um cego, resolvi seguir meu amigo, que, paternalmente, pegou uma guitarra e a colocou no meu ombro. Ligou o amplificador e conectou o cabo. Mostrou a seleção de músicas e me apontou sua guitarra. Esse é um código entre músicos que significa: se não lembrar, olhe para mim e me siga. Ele não sabia, mas desde nosso primeiro encontro eu tinha resolvido segui-lo.

Tocamos com alegria. É claro que fiquei bastante preocupado com a possibilidade de cometer algum erro. Embora realmente fossem músicas fáceis, eu não poderia perder aquela oportunidade de ficar estressado...

Senti que ele estava feliz por tocar com o amigo de tantos anos atrás. Terminado o show, ainda ficamos conversando sobre música, até que a esposa dele, que é gerente do bar, disse que era hora de fechar.

Fui para casa pensando no significado de ter reencontrado o Tejon naquela etapa da minha vida. Seria um sinal ou um aviso? De qualquer maneira, o fato concreto é que topar com um executivo de sucesso com alma de hippie era um pensamento que não me deixava em paz. Que bom vê-lo com suas angústias existenciais bem elaboradas, cantando Raul Seixas: Enquanto você se esforça pra ser um sujeito normal... E fazer tudo igual...

Parecia uma provocação, e não só para mim, mas para tanta gente que ouvia com atenção essa paulada da letra do Raul Seixas e do Cláudio Roberto, dos tempos do movimento de transformação social. Ainda me lembrava de sua resposta quando lhe perguntei como se sentia ao cantar músicas como essa: “Para eu não esquecer que viver só tem graça com rock’n’roll”.

Ver meu amigo no palco foi mais intenso que ver o próprio Raul Seixas cantando suas músicas e me inspirando a buscar minha alegria de viver. O sorriso dos músicos do Dinossauros foi um banho de vida no meio da

madrugada. O melhor foi poder lembrar que sempre é tempo de dar uma chance a minha alma. Agora, pelo menos um sábado por mês, o adolescente no meu coração recebe uma dose de vida. Graças ao Tejon e aos amigos da banda.

Eternamente vou ser grato a vocês, meus **heróis de verdade!**

Agradecimentos

Escrever um livro é sempre uma aventura com final desconhecido...

Apesar de ter aprendido a desenvolver esse trabalho, é muito freqüente me sentir perdido ao escrever um novo livro. Como disse a vocês, também estou em uma jornada de aprendizado.

Nesses momentos é muito importante poder contar com pessoas competentes e dedicadas por perto para me ajudarem a elaborar o texto.

Neste livro foram fundamentais a cumplicidade e a competência de Denise Casatti, Elvira Gago e Mauro Silveira. Eles me aconselharam, deram opiniões e puseram a mão na massa comigo o tempo todo...

Meu muito obrigado se estende a todo o pessoal da Editora Gente, especialmente a Rosely Boschini, Anderson Cavalcante, Marcelo Myazaki, Marcelo Almeida, Margaret Miraglia, Rosângela Barbosa, Sidnei Kayahara, Samuel Pereira, Bruna Ferreira e Deise Oliveira, por criarem um projeto editorial fascinante.

Também quero agradecer a Edvaldo Pereira Lima, Cristina Carvalho Pinto, José Eduardo Cabral Mauro e Renata Megna Rodrigues por seus comentários e inspiração durante todo o projeto. Ao professor Rolando Toro, criador da Biodança, por sua influência em minha maneira de ver a civilização

e o ser humano. Aos amigos da Brahma Kumaris, por serem uma eterna fonte de paz e sabedoria.

Meus agradecimentos ainda aos meus novos amigos de infância Álvaro Rocha de Carvalho e sua esposa, Marina Claudia Gonzáles M. de Carvalho, por serem tão especiais.

E, por fim, meu reconhecimento aos médicos que cuidam da minha saúde e me auxiliam sempre que necessito: Roberto Kalil, Clóvis Tuiti Feki, Marli Farah, Moisés Cohen, Benno Ejnisman e Antônio José Sproesser Jr.

Além de todas as pessoas que me ajudaram a criar este livro, não poderia deixar de expressar a gratidão a todos os heróis de verdade que passam pela minha vida e me inspiram.

Vocês todos são muito especiais para mim.

Obrigado do fundo do coração...

Bibliografia

Esta bibliografia assinala duas coisas básicas:

- 1- as obras que me influenciaram na criação das idéias deste livro;
- 2- as obras que recomendo aos leitores que desejarem se aprofundar nos temas aqui desenvolvidos.

CAMPBELL, Joseph; MOYERS, Bill. *O poder do mito*. São Paulo: Palas Athena, 1990.

CAMPBELL, Joseph. *O herói de mil faces*. São Paulo: Palas Athena, 1990.

_____. *Reflexões sobre a arte de viver*. São Paulo: Gaia, 2003.

COVEY, Stephen. *Primeiro o mais importante*. Rio de Janeiro: Campus, 2003.

GOSWAMI, Amit. *A janela visionária: um guia para a iluminação por um físico quântico*. São Paulo: Cultrix/Amana-Key/Willis Harman House, 2003.

MAYNARD JR., Bryant; MEHRTENS, Susan E. *A quarta onda: os negócios no século XXI*. São Paulo: Cultrix, 1995.

O'DONNELL, Ken. *A paz começa com você*. São Paulo: Brahma Kumaris.

OSHO. *Vida, amor, riso*. São Paulo: Gente, 2004.

TEJON, José Luiz. *O beijo na realidade*. São Paulo: Gente, 2005.

_____. *O vôo do cisne*. Ed. revista. São Paulo: Gente, 2004.

ZUBOFF, Shoshana; MAXMIN, James. *O novo jogo dos negócios*. Rio de Janeiro: Campus, 2002.

Contatos com o autor

www.shinyashiki.com.br

roberto@institutogente.com.br